

Практико-ориентированный семинар
«Подготовка педагогических работников образовательных организаций среднего профессионального образования к региональным этапам конкурса «Мастер года»



Подготовка к публичному выступлению, психологическое сопровождение конкурсантов

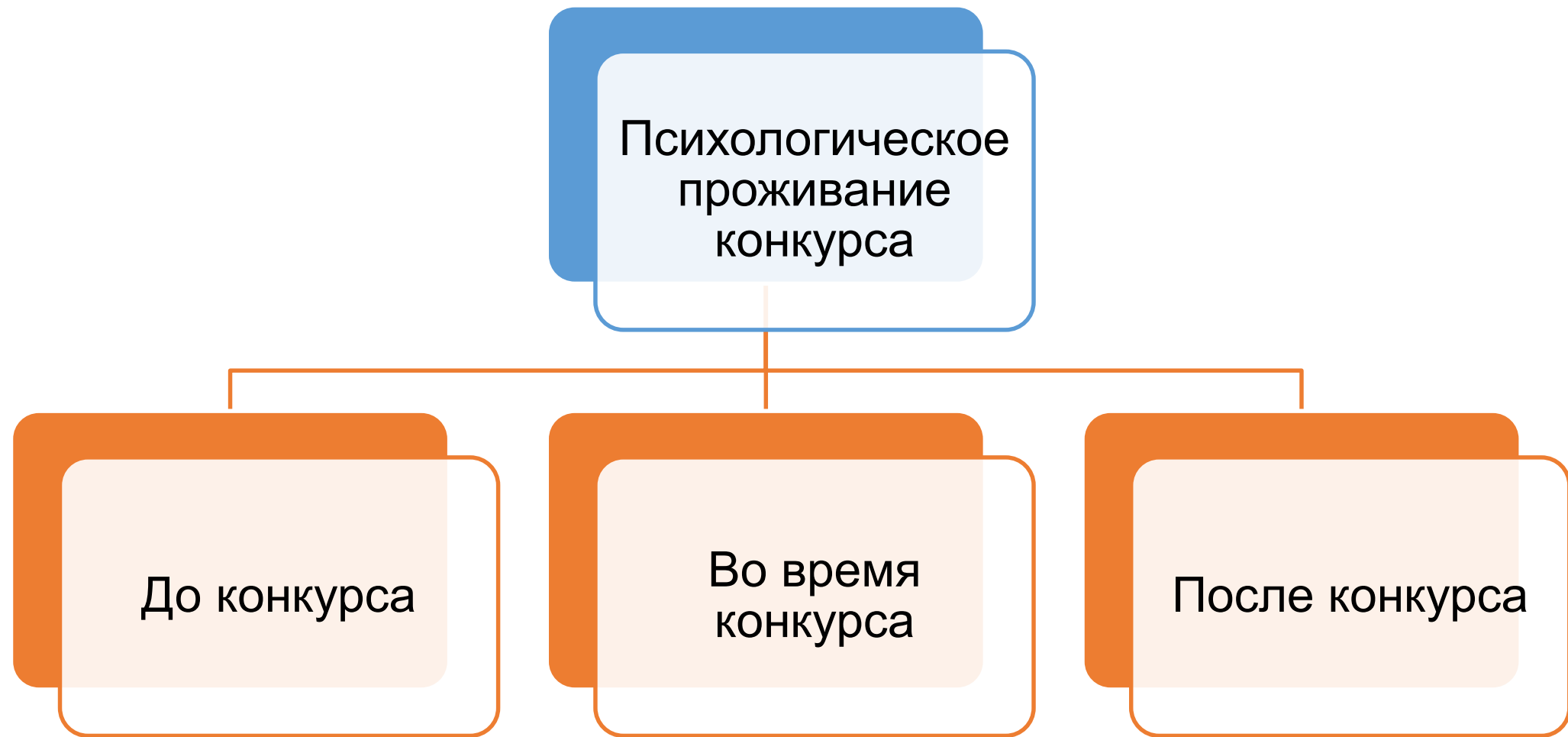
Клюшина Валентина Викторовна,
победитель регионального этапа Всероссийского конкурса «Мастер года - 2021» ,
заведующий кафедрой Дошкольного образования, преподаватель
ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж»,
психолог, коуч, игропрактик

Смоленск
2024

Клюшина Валентина Викторовна

- победитель регионального этапа Всероссийского конкурса «Мастер года - 2021»
- заведующий кафедрой Дошкольного образования, преподаватель ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж»
- психолог, коуч, игропрактик





Карточка для рефлексии «Мои ожидания»

Чтобы я себя чувствовал(а) психологически комфортно на конкурсах, мне необходимо _____

чтобы конкурсанты _____

чтобы студенты _____

чтобы моя команда _____

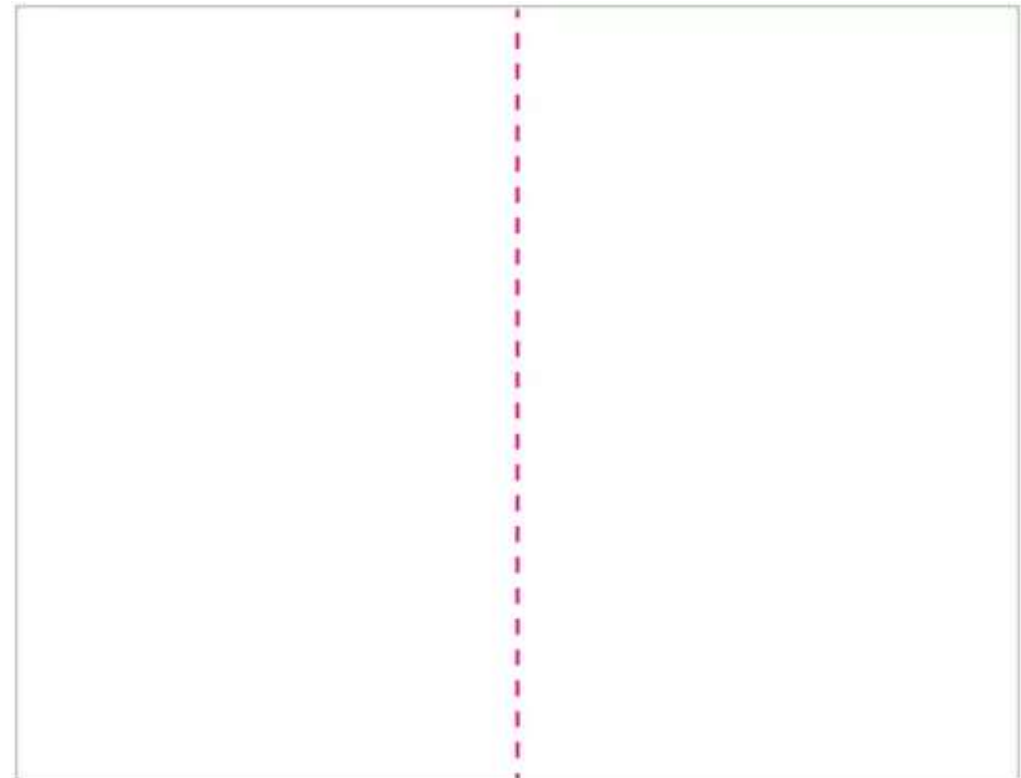
чтобы на конкурсе _____

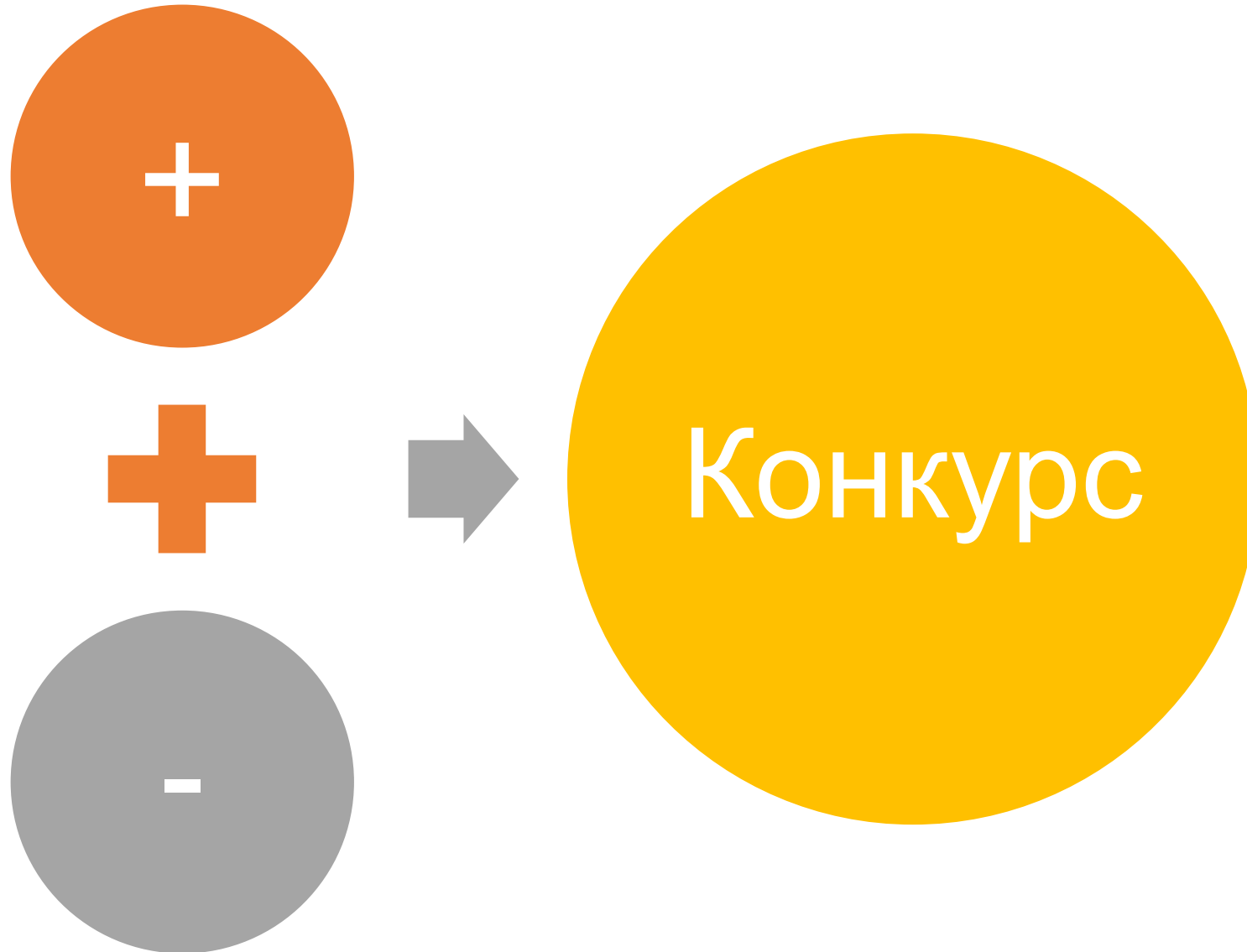
Упражнение «Конкурс – это ...»

Перед вами листы бумаги.

Разделите лист на два столбика.

В одном столбце напишите плюсы участия в конкурсе, в другом – минусы или то, что вас беспокоит.





Упражнение «Приручаем страхи»

Подумайте и напишите на листочках свои страхи и опасения по поводу конкурса.

Что из перечисленного беспокоит вас больше всего?



Важно помнить о... или «экстренная помощь в стрессе»

Прощупайте почву под ногами.

Пройдите по площадке будущего выступления и ощутите ее.

Вас выдают ноги!

Перенося центр тяжести вперёд, вы принимаете позу активного человека, готового сделать шаг вперёд и настоять на своём. В этой позе тело сообщает мозгу: «Я спокоен. Я уверен в себе и своих силах. Я знаю, о чём говорю».



Способ восстановления дыхания

Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

- Медленно сделайте глубокий вдох на три счет.
- Задержите дыхание и сосчитайте до четырех.
- Медленно выдохните.

Повторите процедуру - медленный вдох + задержка дыхания + медленный выдох - 4-5 раз



Упражнение

«Как изменится моя жизнь – если я выиграю/проиграю?»

Подумайте и напишите на листе бумаги, как изменится ваша жизнь в том случае, если вы выиграете или проиграете на конкурсе.

Упражнение поможет педагогам увидеть перспективу ситуации выигрыша и проигрыша на конкурсе.





Спасибо за внимание!

Готова ответить на ваши вопросы