**Уверен я смогу все!**

**Цель:** отработка навыка уверенного поведения, самопознание, самосовершенствование, формирование и активизация внутреннего ресурса

1. **Приветствие, информация о деятельности**
2. **Ознакомление с темой психологического практикума программы (5 минут)**

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

1. Закон «ноль - ноль» (о пунктуальности подключаемся в назначенное время ).

2. Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

3. Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

4. Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

6. Микрофоны должны быть в режиме «отключено», подключаются по необходимости.

**Ход занятия**

**3.Разминка (5 минут)**

**Упражнение «Я твой предмет»**

Цель:Знакомство, снятие напряжения и стеснения.

Инструкция: Каждый из участников берет в руки любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своем обладателе. Другие предметы могут задать ему любые вопросы о его хозяине. Когда человек рассказывает о себе в третьем лице, идентифицируясь с другим человеком или даже неодушевленным предметом, позволяет быть более раскованным и поделиться сокровенным.

**Упражнение «Город неуверенности» (5 минут)**

Цель. Развитие умения отличать уверенное поведение от неуверенного.

Инструкция: Если, оглянувшись на наших знакомых, мы попытаемся понять, что же позволяет человеку преуспевать в жизни, то немало удивимся. Оказывается, процветание, уважение и даже любовь гораздо благосклоннее вовсе не к тем, кто здоровее, умнее, красивее, богаче…Нет, рецепт счастья иной и он прост – это уверенность в себе.

Давайте все вместе составим рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Каждый напишет в чат одну - две фразы, какими качествами обладает неуверенный человек. Обсуждение в группе получившегося рассказа, эмоционального состояния участников.

**4.Упражнение «Самый-самый» (5 минут)**

Цель. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций.

Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он неподражаем и неповторим. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте исправим это. Пусть каждый участник расскажет или напишет о своих достоинствах и подтвердит их фактами. На подготовку отводится пара минут.

**5.Упражнение «Я – звезда» (5 минут)**

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Инструкция: Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной звезды (Алла Пугачёва, президент, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

**Вопросы для обсуждении:** Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды? Что схожего между Вами и выбранной звездой? Какие чувства возникли у вас в ходе презентации? Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим? Где было легче, показывать или отгадывать?

**6.Упражнение « Просто поверь в себя» (10 минут)**

Цель:релаксация, самопознание, поднятие уверенности в себе.

Инструкция: предлагается сесть удобней, закрыть глаза и расслабиться. Когда все сели, успокоились, начинает звучать музыка и ведущий говорит свои слова: Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности. Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: «Я хуже всех!» Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущения страха, тревоги, мнительности. А потом медленно «выйдите» из зеркала и отметьте, как ваш образ становится все более тусклым и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.

Медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале. Вы – уверенный в себе человек! Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы были «на коне». Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности. Ваш внутренний голос прорвался наружу: «Я верю в себя! Я уверен в себе!». Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке. Каков цвет вашей уверенности? Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело. Добавьте музыку уверенности, запахи. Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним. Представьте размашистую надпись золочеными буквами на базальте: «Я уверен в себе!». Представьте себе огромный зал. Вы стоите на сцене, и вам аплодируют десятки тысяч человек. Под конец глубоко вдохните и откройте глаза.

**Вопросы для обсуждений:** Какие чувства у Вас появились после представления себя уверенным? Образ, какого человека представился лучше? Уверенного или наоборот?

**7.Завершение занятия (5 минут)**

Обратная связь. «Мне сегодня понравилось…», «Для меня было полезным…», «Что для меня было важным в этом занятии?»

**Упражнение «Аплодисменты по кругу»**

Цель: Формирование доброжелательной атмосферы

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.