

Как настроится педагогу на работу в летний период



Цель: познакомить педагогов с методом аффирмации, для организации работы по формированию позитивного мышления.

Задачи:

- Создание условий для самооценки педагогами творческих ресурсов, раскрытия внутреннего потенциала, в работе и жизни в целом.
- Формирование благоприятного психологического настроения в педагогическом коллективе.
- Применение педагогами приемов психологического настроения на позитивную работу

В летний период, педагоги получают уникальную возможность сосредоточиться на восстановлении собственного психологического комфорта. Психологическое здоровье напрямую влияет на профессиональную эффективность и качество обучения, а также на общее самочувствие преподавателя.

Летом педагоги получают возможность сосредоточиться на собственном восстановлении и самосовершенствовании. Восстановление психологического

благополучия — это не просто отдых, но и важный процесс, помогающий вернуться к работе с новыми силами и позитивным настроем. Психологическое здоровье напрямую влияет на профессиональную эффективность и качество обучения, а также на общее самочувствие педагога.

Мысль-это архитектор здоровья. Тело не может быть здоровым, когда больны мысли. Негативные мысли всегда провоцируют болезнь. Позитивные мысли способствуют быстрому выздоровлению. Мысль лечит и мысль убивает. Печаль, тоска, зависть, ненависть укорачивают жизнь. **Радость, смех, любовь, счастье, доброта и отзывчивость продлевают нашу жизнь.**

Положительные мысли создают позитивные утверждения, то есть являются аффирмациями.

Аффирмация – это практика, с помощью которой можно улучшить настроение, настроить себя на светлое будущее, начать верить в себя и собственные силы. Конечно, добиться успеха, только проговаривая аффирмации, у вас не получится, необходимо прикладывать большие усилия. Но правильно составленное позитивное утверждение отлично работает и трансформирует подсознание, что поможет вам уверенно идти к цели.

Зачем практиковать аффирмации?

1. Это лекарство для души и тела человека. Хорошие и нужные слова направляет наши силы на достижение результата.
2. Аффирмации помогают абстрагироваться от негатива и изменить бессознательные желания, мысли.
3. Положительные утверждения повышают уверенность в себе. Это лучший способ изменить себя, совершенствоваться и обрести гармонию.
4. Аффирмации замещают старые ненужные мысли. Повторяя несколько положительных утверждений в день, вы наполняете разум специальными мыслями, которые формирует желания. Мозг воспринимает новую мысль и заменяет со временем старую.

Аффирмации на каждый день

Эти установки вы можете произносить сутра, чтобы сделать свой день еще лучше.

Это мой лучший день.

Я полна жизненной энергии.

Меня переполняет радость и любовь к людям, а они отвечают мне взаимностью.

Сегодня я неотразима: прекрасно выгляжу, излучаю позитив, полна сил для грандиозных свершений.

Этот день продуктивен, и приносит мне истинное удовольствие.

Я наслаждаюсь каждой минутой, ведь она неповторима.

Я излучаю счастье, радость и успех.

Я благодарна за каждый день моей жизни, ведь она прекрасна.

Мои намерения чисты. Я отказываюсь от негатива и разрушительных мыслей.

В моем сердце живет любовь, я прощаю все обиды и настроена на успех и процветание.

Утренний настрой на работу.

«Все плохое у меня – позади.

Все хорошее – впереди.

Я полностью присутствую здесь и сейчас, всеми своими мыслями.

Я спокоен и внимателен.

Я хорошо себя чувствую.

Я хочу получить пользу от этого рабочего дня.

Я готов к работе».

Упражнения-настрои

Настрой на работу

- **"Я с радостью иду на работу.**
- **Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни".**

Настрой в течение рабочего дня

- **"Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе".**

- **"Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом".**
- **"Я люблю своих воспитанников. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я открыта к диалогу с моими ребятами".**