Муниципальный этап Всероссийских конкурсов профессионального мастерства в сфере образования для работников подведомственных образовательных организаций «Педагог года города Нижневартовска»

«Учитель года»

«Но зачем, мне конкурс, если у меня всё есть?»….

Не так легко решиться на участие в конкурсе!
Как правило, учитель загружен привычной для него работой,
и работы этой и планов всегда больше, чем на 24 часа в сутки,
а еще регулярно появляется нечто внеплановое…
И решиться вдруг на что-то иное, требующее сил, отдачи, времени
- вовсе не просто!

И так, зачем????

Во-первых проверить себя.

Во-вторых получить уникальный опыт.

- Люди разного возраста, взглядов и мнений, менталитета.
- Как решают те или иные задачи другие специалисты,
- Можно взять что-то в копилку собственных знаний, в свою профессиональную деятельность
- Огромная аналитическая работа при подготовке

В-третьих **Возможность проявить себя и получить признание. Повысить профессиональную уверенность в себе**

А ещё это…

- **Неожиданные открытия.**
- **Новый взгляд на профессию и на себя в профессии**
- **Возможность найти новых друзей, наставников, единомышленников.**

История конкурсантов убеждает, что судьба практически всех делится на "до" и "после", и если даже у кого-то внешне профессиональная жизнь не претерпела изменений, то все равно "по-прежнему" жить и работать человек не может - он знает и умеет больше, а значит, делает свою работу лучше…

Иначе быть не может…

С одной стороны, учитель и в школе – публичная личность, с другой – конкурс требует от учителя другого уровня публичности, готовности открыть двери своей педагогической лаборатории и умения показать ее содержимое.

Что мешает?

Я не смогу…

Я не достоин…

У меня не достаточно материала…

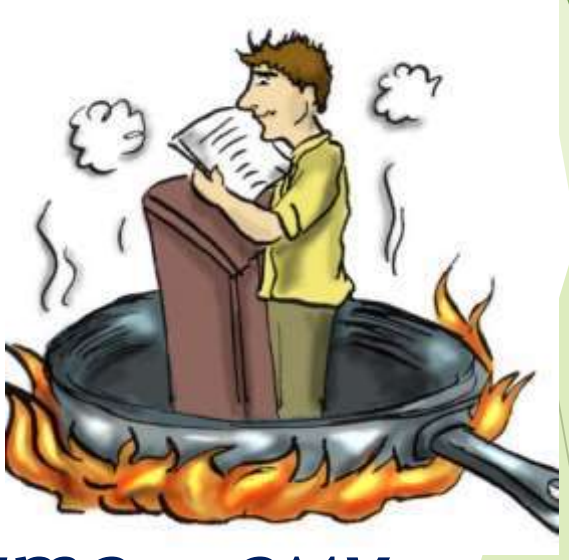
СТРАХ….

Как побороть тревогу и страх?

- Тревога – это возбуждение, которое не находит выхода, основанное на страхе перед будущим.
- Тревога и страх в отличие от фобий относится к будущему
- Человек сам себя запугивает тем, что может случиться.

В любых ситуациях именно неизвестность порождает тревогу и страх.

- **Признайтесь в своих страхах**
- **Напишите свой страх на бумаге**



- ***Что за страх?***
- ***Дайте его описание на бумаге.***
- ***Вы ПРИЗНАЕТЕ его и дадите ему конкретную форму.***
- ***Вы видите своего врага в лицо.***

Техника «глубинное погружение»

Задайте себе вопрос: И ЧТО БУДЕТ ТОГДА?

Техника «Страх – действие»

А сейчас вам нужно из вашего страха сделать желание или цель.

Например:

Я боюсь за здоровье своей мамы - Я хочу, чтобы моя мама была здорова – Помощь маме;

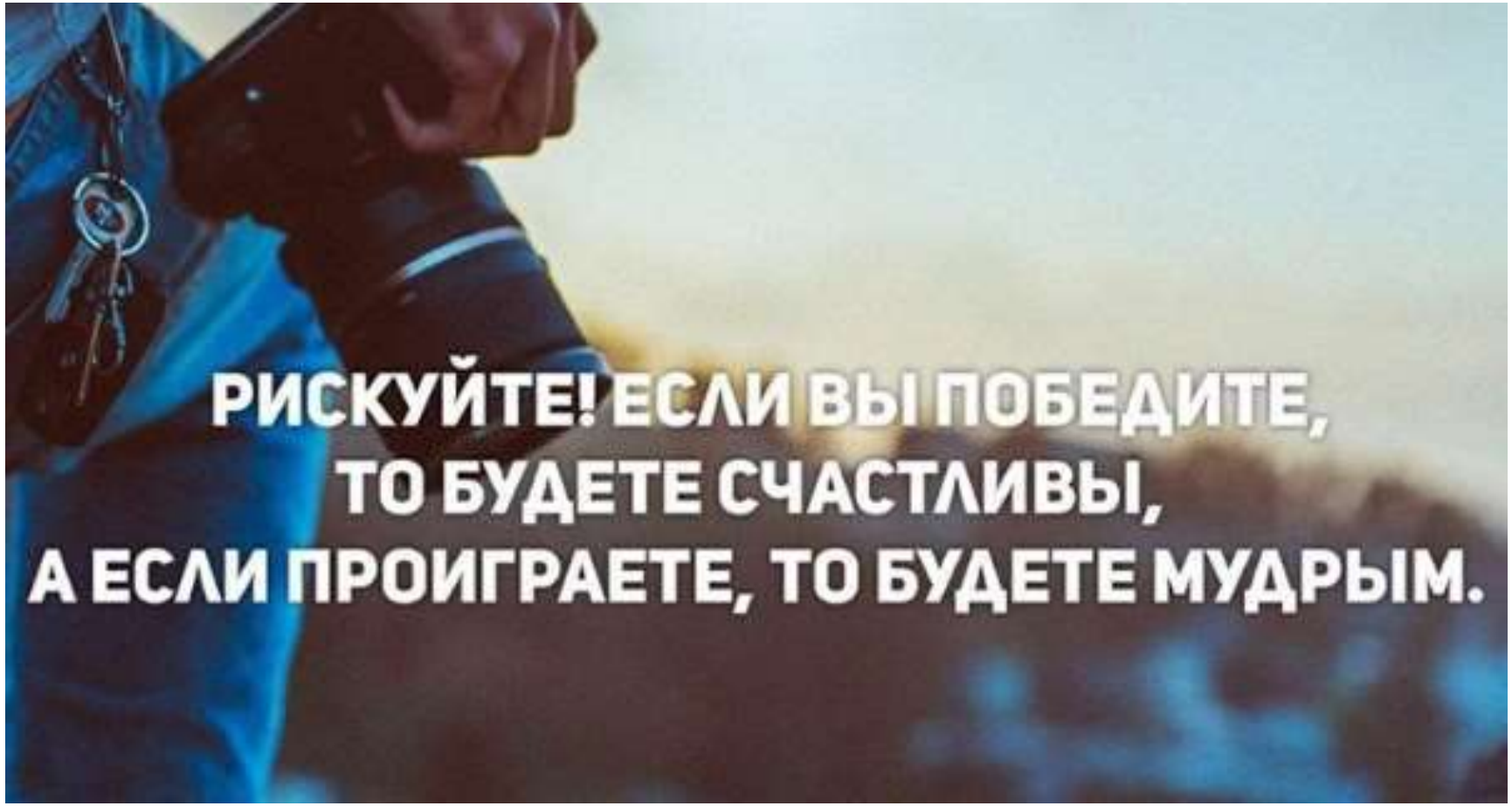
Я боюсь стать жертвой преступления - Я хочу быть защищенным – Научиться самообороне.

Ваша фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Напишите ее цветными фломастерами: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

Упражнение «У меня есть мысль»

Когда мы думаем о предмете нашей тревоги, то словно перестаем находиться в настоящем времени и переносимся в прошлое или будущее. Подумайте о том, что вас беспокоит, и скажите:

«У меня есть мысль, что завтра разговор с руководством пройдет не очень хорошо. И это всего лишь мысль».



Психолог Светлана Хайретдинова
89028555605