**Обучающее занятие для подготовки волонтеров**

**«Жизнь прекрасна!»**

**Цель:** формирование коммуникативных навыков, актуализация личных жизненных целей и определение необходимых качеств для их достижения.

**Задачи:**развивать навыки общения и правильного поведения; развивать умение думать о себе в положительном русле, дифференцируя позитивные и негативные черты своего характера; формировать умение определять личностные особенности каждого участника

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Приветствие.** (сидя в круге)

Каждый участник приветствует всех присутствующих, называет свое тренинговое имя (имя написано на бэйджике), представляется в двух предложениях **«что люблю, что не люблю».**В ответ группа приветствует участника словами: «Это здорово, ты молодец!»

**Релаксация.**Ведущий предлагает сесть удобно, расслабиться. Под музыку на экране сменяются картинки (слайд-шоу), участники «путешествуют» в течение 2-3 минут.

Эмоциональный разогрев

**Упражнение «Муха»**

Участники закрывают глаза и представляют себя на берегу моря, отдыхать им «мешает» внезапно прилетевшая муха, «отдыхающие» должны не открывая глаз, только при помощи мышц лица сгонять надоедливую муху. Второй этап упражнения проводится с открытыми глазами.

**«Рука к руке»**

Для участия в игре, должно быть нечетное количество участников, а если их четное число, ведущий играет наравне с остальными и подает команды.  
(Меняются команды, меняются пары) Водящий старается себе выбрать пару, кто остался без пары – водящий.  
*Для участников важно не остаться одному!!!*

По команде играющие выбирают пару и становятся, так как сказал водящий.  
Команды:

* Нос к носу
* Спина к спине
* Колени к коленям
* Хвост к хвосту
* Ухо к уху и т.д.

Основная часть

**Упражнение «Прямой эфир»**

Участники делятся на две группы, каждая из которых получает задание: « Представьте, что вас пригласили на телевидение для участия в конкурсе рекламных роликов, каждой из команд необходимо придумать ролик на тему: «Жизнь прекрасна!». (На выполнение задания дается 10 минут, эскиз видеоролика выполняется на листе ватмана). После выполнения задания, команды представляют свои работы.

**Игра «Мое будущее»**

Участники сидят в кругу на полу в темном помещении при свечах. Ведущий дает инструкцию. «Давайте сегодня заглянем в ваше будущее. Наверняка вам хочется, чтобы в будущем вы многое смогли. Подумайте, чего вам хочется для себя в будущем. Пусть каждый из вас по очереди расскажет группе, только обязательно громким голосом, о своем будущем, как уже о чем-то сбывшемся. Каким вы видите себя через 10-15 лет? (участники сами определяют период), где вы живете, кем работаете, какие у вас увлечения, какая у вас семья, и т.д. участники рассказывают о своей жизни то, что считают нужным.

**Упражнение «Недотроги»**

Ведущий рассказывает, что для того, чтобы будущее сложилось именно таким благополучным, как описали его присутствующие, необходимо уже сейчас закладывать для него фундамент в виде положительных качеств личности, правильного поведения, и правильно поставленных жизненных целей.

Каждому участнику раздаются стикеры по количеству присутствующих, на каждом отдельном листике необходимо написать положительное качество каждого из участников занятия. По сигналу ведущего необходимо закрепить на спинах товарищей все карточки.

**Упражнение «Гром аплодисментов»**

Ведущий сообщает о том, что в психологии есть понятие «самореализующееся пророчество», и если самое сокровенное желание искренне громко прокричать, то  
оно обязательно сбудется. Предлагается каждому присутствующему по очереди выйти в середину круга, взобраться на стул и громко прокричать свое желание. В ответ вся группа одаривает «кричащего» громкими аплодисментами, и, повторяет его желание в утвердительной форме! (Например, я хочу окончить школу на «отлично» – ты окончишь школу на «отлично»!)

Прощание

Подводя итог, каждый высказывает свое мнение о занятии, о присутствующих.  
Прощаясь, необходимо смотреть в глаза партнеру, называя его имя, четыре пальца правой руки сцеплены, а «большие» пальцы «прощаются» друг с другом.