**Упражнение «Имя – качество»**

Участники сидят в кругу и, передавая друг другу мягкую игрушку, называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии или отчестве. Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что, несмотря на то, что все очень разные, нам предстоит совместная работа.

**Упражнение «Воздушный шар»**

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался. Представьте себе, что шарик - это ваше тело, а воздух внутри шарика - это ваш гнев или злость, обида.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? *(Он улетит.)*

Отпустите шарик и проследите за ним. *(Участники отпускают шарик.Он быстро перемещается из стороны в сторону.)*

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и с человеком, испытывающим отрицательные эмоции. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями» *(Участники выполняют задание.)*

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? Он выходит из него.И этим гневом можно управлять.

**Ведущий:** Мы в силах управлять своими эмоциями, контролировать их. Как вы думаете, выполнимо ли это? Чтобы это узнать мы отправимся на цветочную поляну.

**Упражнение «Баланс реальный и желаемый»**

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге – их идеальное соотношение.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

**Упражнение «Обещание самому себе»**

Запишите три пункта «Личная сфера», «Профессиональная сфера» и «Организационная сфера». Под каждым из пунктов напишите, что лично вы можете сделать.

Например:

Личная сфера:

1.Взять отпуск

2.Делать зарядку

3.Встретиться с близкой подругой

Профессиональная сфера
1.Делать гимнастику после занятий
2.Прогуливаться в конце рабочего дня
3.Сдерживаться на работе (применять юмор, смех, шутку)

Организационная сфера
1.Провести дискуссию с коллегами
2.Устроить вечеринку сотрудников
3.Собраться для чаепития.

**Упражнение «Звуковая гимнастика»**

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки:

- А – воздействует благотворно на весь организм;
- Е – воздействует на щитовидную железу;
- И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О – воздействует на сердце, легкие;
- У – воздействует на органы;
- Я – воздействует на работу всего организма;
- М – воздействует на работу всего организма;
- Х – помогает очищению организма;
- ХА – помогает повысить настроение.

**Упражнение «Сороконожка»**

Давайте построимся в ряд, друг за другом, и каждый из Вас возьмет за пояс впереди стоящего игрока. Получилась вот такая замечательная сороконожка. Я буду ведущим, который будет давать «сороконожке» различные задания. Главная ваша задача – сохранить «сороконожку» в целостности. Готовы? Сейчас я включу музыку и мы начнем.

- Сороконожка двигается вперед;
- Сороконожка поднимает все свои правые ножки;
- Сороконожка прыгает;
- Сороконожка садится на корточки;
- Сороконожка встала и побежала;

Сороконожка поднимает все свои левые ножки.

**Полная банка**
**(современная притча)**

- Сейчас я возьму стеклянную банку и наполню её камнями. Скажите, пожалуйста, полна ли банка? (Ответили: да, полна) Сейчас я возьму банку

гороха и высыплю её содержимое в большую банку, немного потрясу её. Горох занял свободное место между камнями. А теперь полна банка? (Ответили: да, полна.)

Тогда я взяла коробку, наполненную песком, и насыпала его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл.

Полна ли банка? (Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна.)

Тогда из-под стола я достала кружку с водой и вылила её в банку до последней капли, размачивая песок.

- А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что **банка — это ваша жизнь.**

**Камни** — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.

**Горох** — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.

**Песок** — это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горох и камни. И так же в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей.

Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.

Вы спросите, какое значение имеет вода? Я это сделала просто, чтобы доказать вам, что, как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для праздного безделья.

- И в заключении я бы хотела вам сказать, берегите себя для себя!