**Конспект семинара с педагогами «Чтоб чувствовать себя счастливым».**

Здравствуйте, коллеги.

Сегодня у нас необычная встреча. Мы не будем говорить о работе, о планах, зарплатах и прочем. Мы посвятим это время себе и приятным ощущениям для самих себя. Надеюсь, вы все заняли удобные места и рядом с вами сидит человек, с которым вам сидеть приятно, тот, с которым вам будет приятно и поговорить.

О чем мы сегодня поговорим. О счастье. О нем обычно не принято говорить. Чаще мы говорим о проблемах, о чем-то, что нас беспокоит, о чем-то, что нас разгневало, разозлило, что нам не нравится.

***?****: С чем связано представление о счастье в нашем обществе?*

*а почему не принято в нашем обществе говорить о счастье? Что людям мешает?*

После ответов*: А хочется ли вам говорить о своих успехах, о чем-то приятном, о своем счастье?*

**А**: Я попрошу вас сейчас вспомнить какой-то момент в вашей жизни, когда вы были очень счастливы. Может быть, это было давно, а может буквально вчера.

(дать минуту)

А теперь объединитесь в пары с человеком, которому вы могли бы рассказать об этом моменте: что это было, когда, как вы себя чувствовали. Рассказывая, вы можете раскрываться ровно настолько, насколько вам хочется, насколько вы можете себе позволить.

(рассказывают полторы минуты в одну сторону и полторы минуты во вторую)

**?А:** А теперь, может быть, кто-то расскажет всем, с чем была связана ситуация, сделавшая его счастливым человеком? Вы можете сказать просто коротко: это была встреча, например. Или можете рассказать чуть подробнее.

(рассказывают)! подготовить свою какую-либо историю. (поступление в университет)

Посмотрите, в действительности, в этих ситуациях есть много общего. Они касаются в основном: отношений и успешности в деятельности. И это основные источники счастья для нас. Есть еще один источник – радость каждого дня, радость и счастье без особого, казалось, повода: радость существования. (отметить, если кто-то это назвал)

?: *Отношения: что там такого, что нам приносит счастье?*

(ответы)

*(чувство сопричастности, чувство единения, избавление от страха одиночества, чувство собственной значимости для другого, которое и в моих глазах мою значимость повышает; знание того, что мне что-то хотят дать в этих отношениях; знание того, что то, что мне хотят и могут дать другие для меня важно)*

И всегда в нашей жизни бывает человек, с которым всегда приятно общаться, которого всегда мы рады видеть, который приносит нам счастье или просто приятность.

**А**: сейчас вспомните какого-то одного человека, важного в вашей жизни (старайтесь детей не выбирать). Вы нам не будете говорить, кто это. (выбирают). Выбрали? А теперь расспросите друг друга о нем по следующим вопросам именно в таком порядке:

1. кто этот человек?

2.что он привнес в вашу жизнь?

3.каким он вас видел? что он в вас ценил?

4. как то, что он привнес в вашу жизнь, на нее повлияло?

5. что вы привнесли в жизнь этого человека?

(рассказывают по 3 минуты, можно больше)

**?**: *как вам было, когда вы рассказывали о значимом для вас человеке?*

*Что было легче: говорить о своем для него значении или о его значении в вашей жизни? Было ли кому-то грустно? Светлая ли была эта грусть? Было чувство радости, которое вы испытывали, громким или тихим?*

*Часто ли вы говорите кому-то о ком-то что-то хорошее? Часто ли вспоминаете о светлых моментах в ваших с кем-то отношениях? Подумайте, может быть это можно делать чаще, например, когда вам несколько грустно и при этом грустить совсем не хочется? Ведь эти мысли приносят столько радости и света.*

Но бывает так, что нет с нами рядом того человека, и кого-то не хватает, а его все нет и нет. Бывают такие ситуации, что отношения не складываются с окружающими, а радость от прошедших отношений не так велика, чтоб наполнила нас, и остается пустота, иногда даже мучительная. Иногда даже чувствуешь себя одиноко. И для многих людей такая ситуация с чувством счастья несовместима.

Что же у нас остается? – Мы сами и наша деятельность. Это тот источник счастья, который всегда с нами. Это не обязательно работа и профессиональная деятельность. Это может быть ваше хобби и даже домашняя работа, приносящая удовольствие. Это что-то, что мы очень здорово умеем делать.

Особенно нас радуют какие-то достижения. В радости от достижений есть несколько составляющих: радость от самого процесса и от результата (процесс – это поток, когда ты уже не начинающий, но еще и не профессионал. Вот почему полезно осваивать много новых видов деятельности, чтоб всегда быть в потоке.)

А1: поговорим о ваших достижениях. Вспомните какое-то ваше достижение, профессиональное или личностное. Расспросите друг друга о нем по плану.

1. Что это за достижение?
2. Какие важные стороны вас проявились в это деле?
3. Чему ты научился?
4. Что нового о себе узнал?
5. Почему это ценно для тебя?
6. Кто тебя поддерживал? кто верил в тебя? кто заметил это твое достижение? для кого оно было важно еще?

***А****: давайте друг друга и сами себя немного похвалим.*

1. *Назовите 3 вещи, которые вы хорошо умеете делать (лучше других, лучше самого себя несколько лет назад). ДАТЬ ПАРУ МИНУТ. Поделитесь друг с другом.*
2. *А теперь расскажите о своем собеседнике. Чем он похвастался?*

Как вы себя сейчас чувствуете? Как вам было, когда вы говорили об этом?

Посмотрите, ваши плечи расправились, ваши спины прямы, у вас на лицах улыбки! Это все вы! Это вы, каждая из вас, такая счастлива, такая красивая, такая профессиональная!

Запомните это ощущение, пусть оно будет с вами. Актуализируйте его почаще!