тақырыбы: «Өмірді тану - өзіңді танудан басталады»  
Мақсаты: Өзін - өзі тану, тұлғалық даму тәсілдерін таба білу, көңіл – күйді және эмоцияны реттеу; байланыс және өзара әрекеттесу мүмкіндігін қамтамасыз ету.  
  
Тренинг ережесі  
1. Тыңдай білу;  
2. Сөзді бөлмеу;  
3. Белсенділік;  
4. Шығармашылық;  
5. Сыйластық;  
6. Бірігіп жұмыс істеу;  
7. Түсіністік қарым - қатынас;  
  
І Танысу тренингі «Хан және уәзір»  
Құрметті меймандар Хан сарайына қош келдіңіздер! Хан уәзірін шақырады. Уәзір келді. Дат тақсыр. Датын болса айт деді. Бүгін сарайда өзін - өзі тану пәні бойынша семинар жүріп жатыр. Сонда хан уәзірге сыбырлады да өзі жүре берді.  
- Хан не деді  
- Семинарға келген мұғалімдерге сәттілік тіледі.  
- Хан не деді?  
- Уәзір өзіңді бірінші таныстыр,- деді  
- Хан не деді?  
- Әділ – қазы алқаларын таныстыр,- деді  
- Хан не деді?  
- 105 мектептен келген мұғалімге оң қабақ танытсын,- деді  
- Хан не деді?  
- Әділ – қазы алқасы оң шешім айтсын,- деді  
- Хан не деді?  
- Келген меймандарға жақсы қызмет көрсетіңдер,- деді  
- Хан не деді?  
- Сарайға тағыда қош келдіңіздер,- деді.  
  
«Тұлғаның өзіне сенімділігін психологиялық дайындау»  
Мақсаты: Өзі туралы ойын дамыту, коммуникациялық іскерлікті жетілдіру, сенімді сезіну үшін тұлғаны психологиялық күйге келтіру.  
Ыңғайлы отырыңыздар. Өз денелеріңізді сезініңіздер және бос ұстаңыздар.  
Дене демалады, ал сана - сезім сергиді. Аспанға қараңыздар. Аспандағы әдемі бұлттар, күн шуағын төгіп тұр. Айналадағы шуылдаған құстардың шырылдаған дауыстары неткен керемет!  
  
Кенеттен, сіз бір әсем әуенді естисіз! Әуен бағытына қарай ұмтыламыз. Сіз орман ішіне қарап зәулім сарайды байқайсыз. Зәулім сарайдың жартылай ашылған есігінен әсем әуен естіледі.  
Сіз зәулім сарайдың ішіне кіресіз. Айналаңызды қоршаған төрт қабырғада көркем де керемет суреттер. Сол көркем суреттерді көру үшін сіз әр қабырғаны жағалап, ұстап көресіз. Айналаңыздағы қоршаған төрт қабырғада көркем де керемет суреттер. Сол керемет суреттерді көру үшін сіз әр қабырғаны жағалап өтесіз. Ол суреттерде сіздің қиял - ойларыңыз  
  
бейнеленген. Бірінші қабырғаға.., екінші қабырғаға..., үшінші қабырғаға..., төртінші қабырғаның соңында сіз аппақ, әрі жұмсақ демалатын жерді байқайсыз. Кенеттен, шаршағаныңызды байқайсыздар, сол жерге демалуға жатасыз.  
Сіздер демалыңыздар, жеңілдеңіздер, жай ғана тұрып, осы бөлмеде жұмысқа байланысты, отбасыға байланысты, ҰБТ - ға байланысты өз қорқынышымызды, үрейімізді, сенімсіздігімізді, барлық кері әсерлерді тастап артқа қарамай есіктен шығып, жауып кетеміз.  
Сіздер көңілді қайратты, қажырлысыздар.  
Ешқашан жүректілік пен оптимизмді жоғалтпаңыздар! Табанды және қайратты болыңыздар!  
Сіз қайтадан табиғат аясындасыз. Шексіз аспан... Ораламыз.  
Тамаша... Жұмысымызды аяқтаймыз. Сіз өзіңіз туралы ойыңызды аяқтағаныңызды, өзіңіздің демалғаныңызды сезінген кезде көзіңізді ашыңыз.  
  
ІІ «Сіздің көңіл - күйіңіз қандай?»  
Қажетті заттар: түрлі – түсті қағаздан жасалған фигураларды таңдаңыздар.  
Қызыл қуанышты көңіл - күй  
Алқызыл - ұнамды көңіл - күй  
Сары - жағымды көңіл - күй  
Көк - суық көңіл - күй  
Қоңыр - қиналған көңіл - күй  
Күлгін - алаңдаушы көңіл - күй  
Қара - күш қуаттың төмендеуі  
Ақ – анықталмаған көңіл - күй.  
  
ІІІ «Мимикалық ситуация».  
Қатысушылар үш топқа бөлінгеннен кейін олардың топ басшылары ортаға шығып карточканы таңдайды. Онда «Махаббат», «Бұзықтық», «Қызығушылық», тақырыптар берілген. Әр топ өз тақырыптарына байланысты мимика, пантомимикалық ситуация құрайды. Қалған екі команда олардың басты тақырыбын табады.  
  
ІV «МЕН» тренингі  
1) Алдарыңызға қағаз берілген соған бір жеріне нүкте салыңыз  
2) Ал тағы бір жеріне гүл салыңыз.  
3) Ал тағы бір жеріне үй салыңыз.  
4) Кактус өсімдігін салыңыз.  
Нүктені бір нәрсеге пайдаландыңыз ба? Егер пайдалансаңыз сіз алдыңызға мақсат қойып жұмыс жасайсыз. Гүл салдыңыз оның жапырағы 2 ден көп болса сіз өз пайдаңызды ойлайтын адам екенсіз. Ерекше гүл салған адам болса ол кісі ортада өзін жақсы көрсетеді. Үй салдыңыз үйді 2 немесе 3 қабатты салған адам бар ма? Онда сіз тәуекелге бел буатын адам екенсіз. Үйдің шатыры бар ма? Онда сіз биікке ұмтылатын адам екенсіз. Терезесі 2 ден көп болса сіз үйіңізге сәуле, жылу сыйлап отырған адамсыз. Есігіңіз сыртқа қарап немесе ашылып тұрса сіз қонақжай екенсіз. Кактус өсімдігінің астына ыдысын салсаңыз сіз жұмысты бастамас бұрын жақсы ойланып, берік шешім қабылдайтын адамсыз. Кактустың тікенегін сыртқа қаратып салсаңыз сіз зияныңызды сыртқа тигізесіз.  
  
V. Релаксация  
«Алматыға саяхат»  
Жолға шықты алдымыздан галош кездесті. Галошты алғысы келген адам алсын, алғысы келмеген адам алмасын. Әрі қарай жүрдік алдымыздан түйе кездесті түйеге мінгісі келген адам мінсін, мінгісі келмеген адам мінбесін. Әрі қарай жүрдік алдымыздан зәулім сарай кездесті. Сарайға кіргісі келген адам кірсін, кіргісі келмеген адам кірмесін. Алматыға да келдік ең әсем жер Көк төбеге келдік.  
  
VІ. Сергіту сәті  
Шеңбер тойында тұрып Үш топқа бөлінеміз.  
І топ - Ит  
ІІ топ - Мысық  
ІІІ топ - Тауық  
  
VІІ. Мен неше жастамын? Тренингі  
1) Сіз қанша жасқа дейін өмір сүргіңіз келеді?  
2) Өмірді 100% десек сіз қанша пайызын орындадыңыз.  
  
Шарты: Төмендегі сұрақтар бойынша бланк беріледі. Осы жаттығу сұрақтарына жауап беру керек және өтілген тренингті сабаққа қортынды жасалды.  
Сұрақтар:  
\*Тренингтің жүргізілген күні -------  
\*Сізге тренингтен не ұнады?-------  
\*Не ұнаған жоқ --------------  
\*Еркін бола алдыңыз ба? -----------  
\*Қалай өткенін қалар едіңіз?-------  
\*Жүргізушіге ескерту қажет --------