**План – конспект занятия кружка «Психология общения»**

**Занятие № 102**

**Форма работы: информационный час**

**Тема занятия: Упражнение рефлексия «Пять пальцев».**

**Занятие № 102. Упражнение рефлексия «Пять пальцев».**



Метод «Пять пальцев» — удобный способ подведения итогов прожитого дня.

Идея создания такого подхода, по разным источникам, принадлежит Бодо Шеферу, известному бизнес-тренеру, и Лотару Зайверту, который считается ведущим экспертом по тайм-менеджменту в Германии и Европе.

Эта простая и доступная техника позволяет с большой пользой анализировать итоги дня.

Посмотрите на ладонь правой руки, подвигайте пальчиками, и первая буква названия каждого пальца подскажет вам, о чем стоит задуматься в анализе дня.

**М (мизинец) — МЫСЛИ, знания, информация.**

Что нового я сегодня узнал? Какие знания приобрел? Что придумал сам, что толкового услышал от других? Где мне это пригодится? Какие были сегодня ошибки, какие выводы сделал из их анализа, где и как смогу это использовать?

**Б (безымянный) — БЛИЗКИЕ.**

Честно ответьте себе на вопрос, что я в этот день сделал для своих близких и родных? Уделил ли время родителям, брату, сестре как планировал? Каждый день, но хотя бы одну приятную мелочь для своих близких надо сделать обязательно. Кому-то приходится вздыхать: «Вот, виноват я перед отцом и матерью, не успел я…» Не вздыхайте. Подойдите к родителям!

**С (средний палец) — СОСТОЯНИЕ души.**

Каким сегодня было мое настроение, расположение духа? Отлично, если это будут ответы: «хорошо», «радостное состояние», «интерес», «великолепно». А если: «Ну, неплохо», «ничего», «так себе», «ну почему?!», «достали» и «надоело…» — это неудачный настрой, имеет смысл завтра поработать с ним внимательнее.

**У (указательный) — УСЛУГА, помощь, сотрудничество.**

Вспомните, кому был сегодня полезен, чем я помог другим, какие услуги оказал, кого благодарил? Совершая услуги, мы создаем свое позитивное отношение к людям и людей к нам.

**Б (большой палец) — БОДРОСТЬ, физическое состояние.**

Что я сделал сегодня для моего здоровья, поддержания моих физических сил? Что позволило отдохнуть, восстановить силы?

А в конце сожмите пальцы в Кулак: буква К.

Концентрация на цели. Каковы были цели сегодняшнего дня и каким образом я приближал к себе эти цели?

Просмотрев таким образом главные линии прошедшего дня, вы формируете основу для правильного построения дня завтрашнего.

А значит, приближаете себя к намеченным целям и непременно достигнете их!

