

ПАМЯТКА ПЕДАГОГУ «Упражнения – настрои»

Настрой на работу: «Я с радостью иду на работу. Я люблю свою работу. Она является высшим смыслом моей жизни».

Настрой в течение рабочего дня: «Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе». «Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

Настрой перед сложным разговором: «Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию». «Спокойно, не поддаваться эмоциям». «У меня два уха и один рот, так что лучше больше слушать и меньше говорить».

Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности: «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле». «Сначала я приду в себя, а потом соображу, что делать».

Настрой на уверенность в себе: «Я все умею. Занятие у меня получится. Я справлюсь с ситуацией».

Настрой на любовь к профессии и детям: «Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учащихся. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу».

Утренние и вечерние настрои: «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь». «Я люблю своих учащихся. Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с ними».

**СТРЕССУ НЕТ! ПЕРЕЖИВЕМ!
ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!**