

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## «Жақсы көңіл-күй - жан азығы» атты тренинг

ЖАРИЯЛАНДЫ  
02.02.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/28839/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

## Джайыкова Сауле Жумакасымқызы

## Мақсаты:

Қызметкерлердің көңіл-күйлерін көтеру, шығармашылық қабілеттерін бағалай білу, өздеріне құрметпен қарау, ұжымда сыйластық қарым-қатынас орнату. Құрметті әріптестер, бүгін сіздердің көңіл-күйлеріңізді көтеруге, өз бойларыңыздағы шығармашылық қабілеттеріңізді бағалай білуге, өз-өзіңізге құрметпен қарауға, бір-бірімізбен сыйластық қарым-қатынаста болуға арналған әуенді терапия сағатына ұйымшылдықпен қатысуға шақырамын.

## Аутотренинг.

Дүниеде ұстаздан құрметті мамандық жоқ. Бұл өте қиын, күрделі міндет. Нағыз ұстаз өз ісіне байланысты ғылым саласын терең білуімен, сол білімін балаларға дұрыс жеткізумен көзге түсіп ерекшеленеді. Балалардың интеллектуалдық дәрежесінің күннен-күнге артуына байланысты жұмыс істеу бағыты да барған сайын күрделеніп келеді. Қазіргі заман талабына сай білімді, интеллектуалды, ғылым мен техникадан, өнер мен саясаттан хабары бар, жан-жақты мінезге бай ұстаз ғана жоғары бағаланады.

-Қазір сіздердің еркін, ыңғайлы отыруларыңызды, баршаңыздан мына табиғат көріністері бейнеленген суретке зейін қойып, мұқият қарауларыңызды сұраймын.

Табиғаттың керемет суреттері көрсетіледі.

— Көз алдыңызға жаңа суретте көрген табиғатты елестетіңіз.

-Терең дем алып, әуеннің ырғағына зейін аударыңыз.

-Соқпақ жолмен жүріп келесіз.....

-Жол ұзақ, шаршадыңыз, шөлдедіңіз.....

-Кенет алдыңыздан ғажайып бақ көрінеді.....

-Алма бағы.....

## 2.Тест «Ашуыңызды ірке білесіз бе?»

Бұл тест 20 сұрақтан тұрады. Әр сұрақтың 3 жауабының біреуін таңдау керек. Әр адамның шыдамдылығы әр алуан.

1. Егер басшымен ұрысысып қалсаңыз, татуласуға жол іздейсіз бе?

1) Әрқашан; 2) Анда-санда; 3)Ешқашан;

Қиын жағдайда өзіңізді қалай ұстайсыз?

1) Ішімнен ашуланамын; 2) Өз-өзімді ұстаймын; 3)Өз-өзімді ұстай алмаймын;

3) Әріптестер сізді қандай адам деп санайды?

1) Өзімшіл және қызғаншақ; 2) Мейірімді; 3) Салмақты және өз-өзіне сенімді;

4) Егер сізге жауапты жұмыс берілсе не деп жауап бересіз?

1) Сенімсіздікпен келісім беремін; 2) Ойланбай келісем; 3) Өзімнің тыныштығым үшін келіспеймін;

5) Егер сіздің рұқсатыңызсыз бір қызметкер үстеліңізден қағаз алса, сіз өзіңізді қалай ұстайсыз?

1) Қатты ұрсамын; 2) Орнына қойдырамын; 3) Тағы ештеңе керек жоқ па деп сұраймын;

6) Егер сіздің күйеуіңіз (әйеліңіз) жұмыстан кешігіп келсе оны қалай қарсы аласыз?

1) Сен неге кешіктің? 2) Кеше қайда қаңғыдың? 3) Мен енді уайымдай бастадым.

7) Сіз өзіңізді машинаның рөлінде қалай ұстайсыз?

1) Алдындағы машинаны қуып жатасыз; 2)Сізге бәрібір, қанша машина озады;

3) Машинаны қатты жылдамдығына салам.

8) Сіз өмірге қалай қарайсыз?

1) Орташа; 2) Жеңіл; 3) Қатты.

9. Егер жолыңыз болмаса сіз не істейсіз?

1) Жаланы басқа біреуден көремін; 2) Көнесіз; 3) Келесі жолы абай боласыз.

10. Жастардың өзінің бос уақытын дұрыс өткізбеуіне сіз қалай қарайсыз?

1) Оларға тыйым салу керек; 2) Оларды дұрыс ұйымдастыру керек (мәдениетті демалу) 3) Солармен біз неге әуреленеміз;

Егер сіздің жұмыс орныңызға басқа біреуді қойса, сіз қайтесіз?

1) Несіне босқа жүйке-жүйемді тоздырам; 2) Оның бет-әлпеті бастыққа ұнады;

3) Келесі ретте менің жолым болады;

Қорқынышты киноны қалай көресіз?

1) Қорқасыз; 2) Жалығасыз; 3) Жақсы көңіл бөлем;

Жолдың кедергісінен маңызды жиналысқа кешіксеңіз:

1) Жиналыста мазасызданып кетесіз; 2) Тіл табысуға тырысасыз; 3) Өкінесіз;

Спорттық жетістіктерге қалай қарайсыз?

1) Жеңуге тырысасыз; 2) Өзіңізді жас сезінесіз; 3) Жеңілсеңіз ашуланасыз;

15) Егер сізді мейрамханада дұрыс күтпесе:

1) Айғай-шу болмас үшін үндемейсіз; 2) Күтушіні шақырып сөгіс бересіз; 3) Арыз кітабымен директорға барасыз.

16) Сіздің балаңызды мектепте ренжітсе:

1) Мұғаліммен сөйлесем; 2) Ренжіткен баланың ата-анасына айқай шақырамын;

3) Балаға «өзің ақылмен шеш» деймін;

17) Сіз қандай адамсыз?

1) Орташа; 2) Өз-өзіме сенімді; 3) Өткір.

18) Егер балабақша есігінің алдында әріптеспен қақтығысып қалсаңыз, ол сізден кешірім сұраса сіз не дейсіз?

1) Оқасы жоқ; 2) Көзіңе қарамайсың ба; 3) Кешіріңіз мен кінәлімін.

19) Жастардың арасындағы бұзақылыққа қалай қарайсыз?

1) Қашан бұл жастарға тыйым салынады; 2) Жүрекке тиетін жаза беру керек; 3) Тек қана жастарды кінәламау, бұл жерде тәрбиешілер де кінәлі.

20) Егер бұл дүниеге аң болып келсеңіз, қай аңды тандайтын едіңіз?

1) Жолбарыс; 2) Үй мысығы; 3) Аю.

Жауабы: 36-44 ұпай алса, қызметкер өз-өзіне сенімді, шыншыл, өмірде өз жолын таңдай білген, агрессиясы орташа адам.

45-тен жоғары ұпай алса, ол өте ашушаң, басқа адамдарға қатал қарайтын, өз-өзін ұстай алмайтын адам. Жеңіске жету үшін, биікке көтерілу үшін, ол жанұясын, қоршаған ұжымын құрбандыққа шалуы мүмкін.

35-ұпайдан төмен алған мұғалім өте мейірімді, өз-өзіне толық сенбейтін адам, оған өмірде кішкене батылдық сенімдік қажет.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.