

Тренинг на сплочение

Дата: 10.01.2018

Место проведения: каб.307

Ответственные: педагоги-психологи Кадиршинова А.М., Сатыбалдина Р.А.

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

1. формирование благоприятного психологического климата в коллективе;
2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
3. первоначальная диагностика психологической атмосферы в коллективе;
4. осознание каждым участником своей роли, функций в коллективе;
5. развитие умения работать в коллективе;
6. сплочение коллектива.

Ход тренинга:

Актуальность: невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуты только маленькие цели, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Почему важна сплоченность? (возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед)

1. Упражнение «Подарок с комплиментом»

2. Упражнение «Распределение на группы»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Время: 10 минут.

Ведущий: сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому, что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок.

Вам необходимо будет найти людей с точно таким же, как у вас, цветом волос. И если у черноволосого в причёске есть осветленные пряди, то он никак не может остаться в группе «черноволосых»: у него есть дополнительный цвет! Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. В конце

концов, абсолютно понятно, что если цвет ваших волос и их длина отличны от цвета волос и длины других участников, то это не делает вас лучше или хуже остальных. Вы просто другой! И потому мы разные, мир так разнообразен и интересен.

Распределиться по рабочим этажам (кто работает на 1, 2, 3 этаже)

Распределиться по месяцу рождения

Распределиться по цветам в одежде.

Распределиться по месту проживания (КСК, КЖБИ, центр)

Распределиться по моделям сотовых телефонов (Самсунг, Айфон, Хуавей, Сяоми, Нокиа и т.д.)

Распределиться по ЦМК

Обсуждение: участники делятся впечатлениями от игры.

- Что понравилось?

- Что огорчило?

- Что заставило задуматься? Как чувствовали себя те, кто остался без группы, в «гордом одиночестве», было ли оно «гордым» или каким-то абсолютно иным?

2.Упражнение «Предмет»

Участники становятся в круг. Ведущий дает первому участнику предмет.

Задание: передать предмет по кругу таким образом, чтобы способ его передачи от участника к участнику ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи предмета, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры. Игра завершается. Когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют новые оригинальные идеи.

Обсуждение: ваше настроение в игре?

- Трудно ли было придумать новый способ?

Выступления штрафников.

3.Поменяйтесь местами те, кто...

Упражнение № 1. «Поменяйтесь местами те, кто ... ». Время:5 мин.

Процедура проведения: Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), например, говорит: «Поменяйтесь местами те, кто первый раз участвует в тренинге»

4.Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

5. Упражнение «Умные, милые, красивые». Время: 10 мин

Процедура проведения: группа делится на 2-3 команды по считалочке: умные – милые – красивые.

Конверты с заданиями.

«Встречают по одежке, а провожают по уму» – гласит известная русская пословица.

Для продолжения игры нам необходимо проверить ваше остроумие. Я называю вам название фильма в перевернутом виде, а вы мне называете правильное название. Например, перевёртыш «Василий Иванович остается на работе» представляет собой перевернутое название фильма «Иван Васильевич меняет профессию». *(Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл).*

Задания:

- 1) Грустные девчонки («Весёлые ребята»).
- 2) Холодные ноги («Горячие головы»).
- 3) Не бойся велосипеда («Берегись автомобиля»).
- 4) Костяная нога («Бриллиантовая рука»).
- 5) В симфоническом оркестре не только мальчики («В джазе только девушки»).
- 6) 71 час осени («17 мгновений весны»).
- 7) Ручной кактус («Дикая орхидея»).
- 8) Земной мир («Звёздные войны»).
- 9) В Лондоне любят заплаканные лица («Москва слезам не верит»).
- 10) На авеню всегда светло («Улица разбитых фонарей»).
- 11) Бедные иногда смеются («Богатые тоже плачут»).
- 12) Предыдущий («Следующий/ «Next»).

Анализ: понравилось ли вам это упражнение и с какими трудностями при выполнении столкнулись?

6. Гармошка

7. Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время: 3-5 минут.

Описание упражнения: Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашему коллективу, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит коллективу. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить коллективу. Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для коллектива?»

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»

8. Песня «Я хочу влюбиться...» с двигательными заданиями.

Спасибо вам большое, что пришли на наш тренинг, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, надеемся, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. До свидания!