# Тренинг на сплочение коллектива

# «Один в поле не воин»

**Цель**: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

* Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
* Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
* Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
* Осознание себя командой.

**Состав участников**: \_\_\_человек

**Актуальность**: невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощь другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будет достигнута только маленькая цель, 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.

Структура тренинга:

1. Орг. момент
2. Вступление
3. Цель задачи
4. Разминка
5. Основная часть
6. Рефлексия
7. Итог занятия

**Структура**: педагоги рассаживаются на места в круге, когда все успокоятся, готовы будут слушать, начинается тренинг.

Психолог: Общение - наивысшая радость, дарованная людям. Партнерское общение - это общение, учитывающее состояние, интересы, отношения собеседника. Общение это взаимодействие двух или более партнеров.

– Здравствуйте. Я сегодня хочу провести для вас тренинг на сплочение.

***Цель нашего тренинга*** – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

***Сплочение*** – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо когда тебя понимает и поддерживает твой коллега, услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.  
*(Психологическая настройка на работу. Сплочение группы)***1. Упражнение «Огонек».** Педагоги в кругу передают друг другу «огонек добра» со словами комплиментами (зажженная свеча).  
**2. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»**

**Цель**: помочь лучше узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы найти приятелей по интересам.

**Ход упражнения**: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение:

* Какие эмоции испытывали во время упражнения?
* Что нового узнали о других?
* Что интересное узнали?

1. **Упражнение «Разминка (Звери)».**

* **Время: 5 минут.**
* **Инструкция:** Все встают в круг. Ведущий каждому на ухо говорит, какой он будет зверь (например, кошка, бычок). Все «звери» берутся крепко за руки (согнутые в локтях). Ведущий будет громко произносить название какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать. Игра начинается. Но всего несколько зверей ведущий называет по-разному, а остальным он дает одно и то же название (например, бурундук). Сначала называются разные звери. Все играющие концентрируются на задаче удержать названного «зверя». Затем ведущий называет бурундука и все «бурундуки» резко приседают. Это упражнение дает сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех.

1. **Игра «Атомы и молекулы»**

Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п.

Если последним числом атомов в молекуле будет два, то упражнение служит хорошим способом деления группы на пары для последующей работы.

**\*** На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

**5. Упражнение «Доверительное падение».**

Цель игры: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Психологический смысл упражнения: развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы, доверия друг к другу.

Это упражнение дает прекрасную возможность, испытать, что такое доверие.

Задание: стоя спиной к партнерам упасть к ним на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

**Анализ упражнения:**

1. Что было легче делать, падать или ловить?

2. Какие чувства вы испытывали при этом?

3. Есть ли в реальной жизни ситуации, где вы испытываете подобные чувства?

Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, что мешало выполнению этого задания. Что чувствовали те, которые падали, а что чувствовали те, кто замыкали круг?

1. **Упражнение «Постройтесь по росту!»**

**Цель**: Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

**Ход упражнения**: Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

**Обсуждение:**

* Удалось ли группе это сделать?
* Что помогало? Поддерживало?
* Какие эмоции испытывали во время упражнения?

1. **Упражнение «Говорю за другого».**

**Время: 15 минут**

**Инструкция:**Один из участников садится на стул в центре круга. Другой участник встает у него за спиной и кладет ему на плечи свои руки. Участники по кругу задают сидящему вопросы. Он молчит. За него отвечает стоящий за его спиной исходя из представления, как бы на этот вопрос ответил сидящий. По окончании упражнения сидящий оценивает правильность ответов стоящего. Возможные вопросы (можно придумать и другие, подобные):

1. Ваш любимый цвет?
2. Ваше любимое мужское имя?
3. Ваше любимое женское имя?
4. С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или кого-то другого?
5. Смотрите ли телевизионные сериалы?
6. Самая неприятная для вас человеческая черта?
7. Самое ценное для вас человеческое качество?
8. Ваше любимое времяпрепровождение?
9. Книги, какого жанра вы предпочитаете?
10. Минимальный размер зарплаты, соответствующий вашему труду и устраивающий вас?

*Обсуждение.*Вопрос сидящему: «Что ты чувствовал, слушая вопросы и ответы?»

Вопросы стоящему: «Что тебе помогало почувствовать ответ?»

Впечатления участников занятия

1. **Упражнение «Чему я научилась».**

Цель: рефлексия

Задание: дописать неоконченные предложения на листе бумаги.

- Я научилась….

- Я узнала, что….

- Я была удивлена тем, что…..

- Мне понравилось,………

- Я была разочарована тем, что….

- самым важным для меня было….

Завершение. Обсуждение по кругу с коллегами:

- чему научилась сегодня…

**Психологический тренинг для педагогов.**

**«Тренинг педагогического общения».**

Тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Выполняя предложенные упражнения, педагоги учатся лучше понимать друг друга.

Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

**Задачи тренинга:**

- формирование благоприятного психологического климата в коллективе,

- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними,

- развитие умения работать в команде,

- сплочение группы,

- осознание каждым участником своей роли в группе,

- повысить коммуникативные навыки педагогов,

- повысить настрой на удачу и успех.

**Необходимые материалы:**

- листы бумаги по числу участников,

- простые карандаши,

- фломастеры,

- музыка для релаксации,

- тарелочки, кувшин с водой,

- листки в клетку,

- ручки по числу участников.

**Ход тренинга:**

**Педагог-психолог:**

Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива.

Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, а в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал и свои возможности.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, уважения, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

**Упражнение 1. «Приветствие».**

Цель упражнения: определить цель улыбки, как средства передачи сообщения

Задание: приветствие партнера по общению улыбкой

Инструкция: сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок: искреннюю, надменную, ироничную, неискреннюю.

**Анализ упражнения:**

1. По каким признакам вы догадались о том, что улыбка искренняя, ироничная, надменная?

2. Что вы испытали, когда получили улыбку вместо приветствия?

3. Как часто и в каких ситуациях вы обычно используете улыбку для установления контакта?

**Упражнение 2. «Мое настроение».**

Цель упражнения: выражение настроения

Задание: нарисовать свое настроение на данный момент

Инструкция: На листе бумаги изобразить свое настроение в данный момент.

Устроим выставку наших настроений, подарим соседу только хорошее настроение, сопровождая подарок такими словами: «Я дарю тебе мое хорошее настроение…», а дальше пусть будет ваше ласковое слово, обращение, которое обычно адресуется вашим близким и любимым.

**Анализ упражнения:**

1. Что понравилось вам в данном упражнении?

2. Какие эмоции вы испытывали при дарении и получении «настроения» в виде рисунка?

**Упражнение 3. «Комплимент».**

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя на собеседника, овладение техникой комплимента.

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: вспомним слова Б. Окуджавы

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты…!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания.  Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я…(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

**Анализ упражнения:**

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

2. Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

**Упражнение 4. «Цветок» (под музыку).**

Цель игры: помочь участникам пережить чувства взаимной поддержки и доверия, взаимопонимания на глубинном уровне.

Участники делятся на пары, один из них представляет себя бутоном. Он описывает свой цвет, форму, почву на которой растет.

Второй – представляет себя героем, оказывающему поддержку бутону.

Он подходит к сидящему, сгруппировавшись, бутону со стороны спины, нежно обхватывает его своими руками, и начинает укачивать.

Бутон набирает силу и «распускается». Затем партнеры меняются местами.

**Анализ упражнения:**

1. Расскажите о своих ощущениях после упражнения?

2. С какими трудностями вы столкнулись?

**Упражнение 5. «Тарелка с водой».**

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами,  передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

**Анализ упражнения:**

1.Что, по вашему мнению, не удалось?

2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?

3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

**Упражнение 6. «Доверительное падение».**

Цель игры: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Психологический смысл упражнения: развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы, доверия друг к другу.

Это упражнение дает прекрасную возможность, испытать, что такое доверие.

Задание: стоя спиной к партнерам упасть к ним на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

**Анализ упражнения:**

1. Что было легче делать, падать или ловить?

2. Какие чувства вы испытывали при этом?

3. Есть ли в реальной жизни ситуации, где вы испытываете подобные чувства?

Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, что мешало выполнению этого задания. Что чувствовали те, которые падали, а что чувствовали те, кто замыкали круг?

**Упражнение 7. «Чему я научилась».**

Цель: рефлексия

Задание: дописать неоконченные предложения на листе бумаги.

- Я научилась….

- Я узнала, что….

- Я была удивлена тем, что…..

- Мне понравилось,………

- Я была разочарована тем, что….

- самым важным для меня было….

Завершение. Обсуждение по кругу с коллегами:

- чему научилась сегодня…

- что буду использовать в своей работе …

**Всем спасибо за активное участие в сегодняшнем тренинге!!!**

**Использованная литература:**

1. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.- 78 с.

2. Стишенок  И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. Санкт-Петербург 2006. – 176 с.

3. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. М., 2005. – 256 с.

4. Пособие для начинающего тренера, «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000. – 205 с