

## Тренинг «Создай свою команду»

**Цель тренинга:** создание макета команды.

### Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный настрой.
2. Создать модель командного взаимодействия.
3. Развивать способность к самопознанию, анализу своих действий.

### Материалы:

Метафорические карты «Роботы», листы А4, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, клей.

**Категория участников:** молодые педагоги.

**Время проведения:** 1,5 часа.

### Ход тренинга

1. Представление ведущего, сообщение темы и задач тренинга.
2. Разминка. Знакомство с участниками. Упражнение «Желаю на сегодня...»

**Цель:** создание хорошего настроения на работу.

Давайте настроимся на работу в группе. А для этого выскажем друг другу пожелания на сегодняшний день. Они должны быть короткими, желательно в одно слово. Участникам предлагается по очереди назвать своё имя и передать пожелание другим.

### 3. «Снежинка»

У каждого из вас есть лист бумаги. Сложите его пополам и оторвите правый верхний угол. Еще раз сложите его пополам и оторвите правый верхний угол. И еще раз сложите его пополам и оторвите правый верхний угол. А теперь разверните его и посмотрите, что получилось.

- Какие получились снежинки? (разные)

- почему получились такие красивые, необычные, интересные снежинки?

( потому, что выполняли задание каждый по-своему)

Каждый человек индивидуален. На свете нет абсолютно похожих людей. Каждый человек особенный, неповторимый. Каждый человек представляет ценность!

#### 4. **«Незаконченные предложения»**

Профессия педагога...

Для педагога важно...

Педагогам хочется...

Я как педагог...

Педагоги любят...

Педагог не может без...

Свободное время педагога...

Придумайте свое незаконченное предложение и предложите его закончить любому участнику.

#### 5. **Тест-самодиагностика «Под небом голубым»**

Тест продлится всего пару минут. Но за это время Вы успеете отдохнуть, расслабиться, погрузиться в себя и вынести ценные знания о сокрытых в глубинах души ценных способностях и необычных талантах!

Цель: выявить скрытые таланты участников.

Займите удобное положение. Постарайтесь расслабить все тело. Особое внимание уделите мышцам лица и тем, которые чаще всего перенапряжены (поясница, плечи, лоб, глаза, иные). Глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз. Пусть дыхание станет ровным и спокойным. “Расслабить” ум. Думайте только о том что Вы просто есть здесь и сейчас. Слушая задание теста, замечайте те ассоциации (картинки, образы), которые первыми рождаются в голове. Ничего не придумывайте. Просто наблюдайте что показывает Вам ваше бессознательное и наслаждайтесь этим процессом!

Инструкция: «Представьте чистое голубое небо, ни единого тебе облачка. Одна только мысль об этом улучшает Ваше настроение.

Налюбовавшись небом, окиньте взором сознания окружающий ландшафт. Что Вы увидели? Какая из перечисленных ниже картин наиболее приближена к Вашей? Или выглядит для Вас наиболее расслабляющей и успокаивающей?»

Выберите вариант: 1.Белая заснеженная равнина. 2.Голубой морской простор.3.Покрытые зеленью горы. 4.Поле, поросшее желтыми цветами.

Интерпретация ответов. Ландшафт, который Вы нарисовали в своем сознании, расскажет о скрытом таланте, обитающем в глубинах вашего спокойного сознания.

### ***Белая заснеженная равнина***

Вы человек-Созерцатель. Наделены особой восприимчивостью. Он позволяет с первого взгляда понимать ситуацию, распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы проницательны и решительны. Замечали у себя способности к предвидению? Они у Вас есть! Доверяйте своей интуиции. Она ведет Вас к правильным решениям.

### ***Голубой морской простор***

Вы человек-Организатор. У Вас талант к выстраиванию гармоничных межличностных взаимоотношений. Люди уважают вашу прекрасную манеру общаться с другими. Вы способны помогать людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием помогаете другим работать спокойнее и эффективнее. Это делает Вас бесценным участником любого проекта или команды. Когда Вы хвалите кого-то, люди знают, что Вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение, вдохновляет.

### ***Покрытые зеленью горы***

Вы человек-Психотерапевт. Вы обладаете даром экспрессивного общения. Всегда подбираете нужные слова, выражая то, что чувствуете. И люди от этой искренности начинают осознавать, что чувствуют в точности то же самое. Вы знаете, что разделенная с другими радость приумножается, а грусть - уменьшается. Вы всегда в состоянии помочь

другим найти светлую сторону этого феномена.

### *Поле, поросшее желтыми цветами*

Вы человек-Генератор идей. Вы - кладезь знаний. Обладаете практически бесконечным творческим потенциалом. Вы переполнены идеями настолько, что иногда пытаетесь объять необъятное. Не прекращая работать над воплощением своей мечты, оставайтесь в гармонии с другими людьми. В таком случае не будет ничего невозможного для Вас. Ничего, чего бы Вы не смогли достичь. Понравилось ли Вам пребывать в своем внутреннем мире, не ограничиваясь рамками Эго? Совпали ли результаты теста “Голубое небо” с вашими представлениями о себе, жизни? Помог ли тест?

### *Рефлексия упражнения.*

Примечание: результаты можно не проговаривать вслух, а просто определить их для себя.

- Если результаты теста вас не обрадовали, значит в вашей жизни пора что-то менять! Подумайте, что это могло бы быть...

### **5. Основная часть. Создай себе единомышленников.**

Используя метафорические карты «Роботы» создадим себе ту команду, которая позволит каждому из вас чувствовать себя каждый рабочий день комфортно, спокойно, безопасно.

Выберите членов команды, кто они? Соберите образ каждого из них.

Определитесь, какие они? Что их беспокоит, что они чувствуют, как себя ведут?

А теперь попробуем примерить на себя роли членов созданной команды. Кем вы хотите быть?

А что вам хочется сделать сейчас? Остаться в этой роли или быть собой?

Как вы думаете, что необходимо каждому для эффективного общения?

Рефлексия. Поделитесь своими чувствами, мыслями, идеями...

## **Заключительная часть**

### **Рефлексия**

Я понял, что...

Мне хотелось бы...

Я думаю, что было бы лучше, если ....

Мне понравилось...

Я не согласен с тем, что...

Педагог-психолог

ГБУ ЦППМСП м. р. Безенчукский

Дынникова И. В.