

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3
г.о. Чапаевск структурное подразделение
Детский сад № 19 "Колокольчик"

Тренинг для педагогов

"Тимбилдинг или занятие по командообразованию"

Составитель: Кулакова Елена Геннадьевна,
педагог-психолог

ГБОУ СОШ № 3 г. Чапаевска Самарской области
СП "Детский сад №19 Колокольчик".

2021г.

Конспект тренинга " Тимбилдинг или занятие по командообразованию ".

Цель: формирование и усиление общего командного духа, принятие особенностей друг друга, сплочение коллектива, получение навыков совместной работы и обучение приемам выработки общей стратегии.

Задачи:

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

Прогнозируемые результаты:

- повышение уровня коммуникации;
- улучшение взаимодействия между сотрудниками;
- увеличение скорости принятия командного решения;
- умение разрешать спорные ситуации.
- формирование позитивного взгляда на возможности команды.

В тренинговом занятии используются такие **приемы** как:

- Моделирование ситуаций;
- Игровые моменты и их анализ;
- Активная обратная связь;
- Обсуждение значимости темы;
- Прослеживание участниками стратегий личного поведения.

Материалы и оборудование:

- магнитофон, записи лёгкой, спокойной музыки;
- моток прочных нитей;
- ватман белый, листы белой бумаги А4, фломастеры, ручки;
- покрывало.

Время: 1,5 часа.

Целевая аудитория: педагоги 10 человек.

Ход тренинга

1. Приветствие

Цель: выработка доверия у участников друг к другу, позитивный настрой на дальнейшую работу.

Ведущий: «Здравствуйтесь. Предлагаю вам начать нашу встречу с чего-нибудь теплого, доброго и светлого. Но теплое и светлое само по себе не появляется, его делают люди. И если вы хотите привнести это в свою жизнь, то вам нужно хоть что-нибудь для этого сделать. На этот счет существует одна притча.

Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.

Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то

изможденные и голодные. Присмотрелся он получше - у каждого в руках ложка с длиннью-ю-ю-юющей ручкой. Черпануть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, Черт) и кричит: - Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай. Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длиннью-ю-ю-юющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек - а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

Всем нам хочется, что бы у нас в жизни было больше светлого, теплого, доброго. Но для того, что бы это появилось, нужно что-то сделать. То есть сейчас, у вас есть замечательная возможность поделиться чем-то теплым, светлым и радостным. Это означает, что вы имеете полное право подойти к любому, и не только одному, человеку и сказать и сделать так, чтобы у него в душе появились эти тепло и свет. А он вам может на это ответить. И я надеюсь, что таких встреч будет как можно больше».

Обсуждение: Количество встреч и испытываемые эмоции.

2. Актуализация темы тренинга

Цель: ознакомить участников с темой и целью работы, знакомство с составляющей корпоративной культуры - тимбилдингом.

Ведущий: «*Тимбилдинг* (англ. Team building - построение команды), или командообразование. В наше время тимбилдинг является одной из перспективных моделей корпоративного управления, обеспечивает полноценное развитие коллектива, и является одним из наиболее эффективных инструментов управления персоналом. Целью нашего занятия является создание модели эффективной команды, формирование и усиление командного духа, принятие особенностей друг друга, получение навыков совместной работы и обучение приемам выработки общей стратегии!»

3.Игра-разминка «Ковер-самолет»

Цель: развить групповую сплоченность не только с помощью физического контакта, но и за счет поиска и реализации группового решения.

Инструкция: участники двух групп приглашаются на ковер, лежащий наизнанку. Задача - не сходя с ковра перевернуть его на обратную сторону. Но есть одно правило, участники не общаются между собой! Через некоторое время запрет на общение снимается. Если группа не может выполнить задание можно предложить обратиться к определенным командным ролям и найти решение.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогало вам понять друг друга, когда нельзя было говорить?
- Легче стало, когда этот запрет был снят?

Ведущий: "Чтобы достичь успеха в командной работе - нужно не только работать, но и уметь общаться, вербально или невербально. Важно уметь слышать друг друга!"

4. Упражнение «Цепочки»

Цели: - мотивировать участников к совместной работе; помочь снять напряжение; дать каждому почувствовать ответственность перед другими членами команды; вызвать доверие друг к другу; работать над сплочением команды.

Игра проводится в несколько этапов.

Тренер просит участников объединиться в пары и встать в затылок друг другу. Затем дается следующее задание: «Участник, стоящий сзади, будет управлять движением переднего игрока (можно и словесно). Стоящий впереди закрывает глаза, пытаясь в

соответствии с командами партнера ходить по комнате в течение 2-х минут. Темп движения (медленно, быстрее, еще быстрее) меняется по команде тренера. Задача заключается в том, чтобы не столкнуться с другими движущимися парами». Через 2 минуты участники в парах меняются ролями и еще 2 минуты продолжают движение в другом порядке.

2. Участники объединяются в тройки. Им дается то же самое задание, только теперь при движении глаза закрывают двое первых, так что остаются открытыми глаза лишь у третьего участника, который и управляет движением.

Время выполнения задания — 6 минут (по 2 минуты на то, чтобы каждый участник побывал в роли управляющего движением).

3. Группа выбирает трех лидеров для выполнения третьего этапа. Вся группа выстраивается в колонну друг за другом. Только у первого участника глаза открыты, все остальные закрывают их. Задачей первого участника будет провести всю колонну на какое-то определенное расстояние или, как в первых двух этапах, водить колонну сначала медленно, а затем быстрее и еще быстрее.

После выполнения упражнения проводится групповое обсуждение с участниками. Время обсуждения — 10 минут.

Обсуждение:

- Что при выполнении упражнения было легче всего?
- Что при выполнении упражнения было труднее всего?
- Как вы себя чувствовали в роли ведущего и в роли ведомого? Какая роль была труднее и почему?
- Что было самое легкое?
- Чувствовали ли вы доверие к другим членам команды, когда были в роли ведомого?

5. Упражнение «История развития вашей группы»

Цель: развитие чувства «мы», групповой сплоченности, закрепление навыков взаимодействия в команде.

Инструкция: «На столе перед вами находится лист ватмана и фломастеры. Каждому участнику группы нужно на нем нарисовать дом, в котором он хотел бы жить. Во исполнение этой задачи вам предоставляется 3 минуты.

Время быстро закончилось, и я предлагаю вам перейти ко второй части этого упражнения. Посмотрите внимательно на рисунок и найдите три дома, наиболее вам понравившиеся, а затем пририсуйте к ним тропинки (1 мин). Следующая задача к этому упражнению - вам нужно дорисовать в вашем городе все, что необходимо для жизни в нем (1 мин). И последнее задание - дать название городку вашей группы и представить его (5 мин).

Вопросы для обсуждения:

- Понравилось ли вам это упражнение?
- Что было самым сложным?
- Что больше всего понравилось?

6. Упражнение «Закон гармонии»

Материал: листы бумаги, карандаши.

В цивилизованном социуме существует неписанный закон гармонии общения и межличностных отношений. Следуя ему можно не допустить зарождение многих противоречий, конфликтов, обид. Звучит он так: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Довольно справедливо, что выполнение этого правила избавляет нас от взаимных упреков. Но понятие нормы отношений и общения мы воспринимаем, понимаем, оцениваем субъективно. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты.

Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия. Каким же образом контролировать свои действия в тех или иных ситуациях общения? «Разделите лист на две части:

1.«Позволяю себе, запрещая другим». Перечислите ваши поступки, направленные на получение преимущества за счёт окружающих. Определите степень свободы ваших действий. Позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье-то мнение (товарища, ребенка, подчиненного и др.), высмеивать кого-то и так далее.

2.«Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите, на какие действия окружающих налагаете запрет, но разрешаете себе. Например: критиковать, оценивать, чинить беспорядок, бездельничать.

Обсуждение: Стоит ли запрещать себе, быть свободным, что бы иметь основания осуждать других? Стоит ли позволять себе заблуждаться, что, запрещая другим, вы имеете на это право?

7.Упражнение «Карета»

(музыкальное сопровождение из кинофильма «Цыган»)

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. (наводящие вопросы из чего состоит карета). Во время выполнения задания психологу необходимо наблюдать за поведением участников: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

- крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;
- двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (*умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими*);
- сиденья – это люди не очень активные, спокойные;
- сидоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;
- лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;
- кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.
- Если выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (*не умеют*) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).
- После того как карета готова, все садятся в круг, обсуждают произошедшее, а ведущий объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств данных людей.

8.Упражнение «Необитаемый остров»

«Ваша группа летела на ковре-самолете и случайно попала неизвестно куда. Оказалось, что это необитаемый остров, представляющий собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полосу земли внизу, на побережье. На плато есть деревья, животные, пресная вода, то есть условия для жизни. На побережье нет ничего. Поэтому на острове можно просуществовать лишь несколько дней. Исследуя остров, вы обнаруживаете в скале пещеру, и от случайно произнесенных слов, которых никто не запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы. Каждый из вас может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. Поделиться, обменяться предметами с другими участниками потом тоже будет нельзя. Составьте список тех предметов, которые вы хотели бы взять из пещеры.

После выполнения этой части задания задание будет следующее: «У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что **вся группа** может унести из пещеры только 10 предметов. В течение нескольких минут вы должны посоветоваться между собой и составить единый, общегрупповой список.

Обсуждение: Удалось ли участникам группы договориться? Если нет, то почему?, Какие формы взаимодействия в группе способствовали достижению результата, а какие препятствовали?, Был ли в дискуссии лидер? Назначили его сознательно или он проявил себя сам? В процессе осуждения можно выйти на алгоритм принятия решения.

9. Упражнение «Связующая нить»

Материалы: моток прочных толстых нитей.

Встаньте в круг на расстоянии вытянутых рук и закройте глаза. Сейчас я расскажу вам историю: Много лет назад на земле жил мудрец, который долгие годы провел сначала в путешествиях по всем удивительным городам, а затем посвятил годы размышлениям о сущности человеческой. И сплел мудрец длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной тончайшей нитью.

Ведущий рассказывает историю и обходит участников, вкладывая каждому в руки нить. На последнем участнике ведущий отрезает нить и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг. Воистину, нить была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, повлияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре. Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая её тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно становился «узловатым». Но, главное, у каждого появилась способность протягивать нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами. Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется, и будет резать руки. Такие отношения называются натянутыми. А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет это делать. Равновесие круга нарушится. Кто-то будет чувствовать более устойчиво. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло он себя». Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать? Ощутили, как больно нить режет шею? В подобных ситуациях говорят: «Посадил себе на шею». Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Многие люди даже посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят. Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех нас будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой своего тела.

Обсуждение: Каковы были ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца? Что было легко, что трудно в этой игре? Чему эта игра может научить команду? Ощущение невидимой связи помогает установить доверительные отношения в команде, комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить: натянутом или свободном. Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Главное, не смотря ни на что, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

10. Завершение тренинга

Ну что ж наш тренинг подошел к концу. Мне хочется поблагодарить каждого из вас за активное участие и желание взаимодействовать. Желаю вам успехов в вашей трудовой деятельности.

Литература:

- Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М. Изд-во «Ось-89», 2001.
- Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 400 с.
- Ресурсы сети Интернет.