

Тренинг на сплочение коллектива.

Автор: Косаев Н.В.

2021 г.

Задачи тренинга:

- Повысить коммуникативные навыки педагогов;
- Повысить сплоченность коллектива;
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- Повысить сплочение коллектива педагогов;
- Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
- Повысить взаимопонимание между педагогами;
- Повысить самооценку педагогов;
- Повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Ход тренинга:

1. Приветствие: психолог рассказывает о себе.

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

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

В одном климате растение может расцвести, 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.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива — это важнейшее дело каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, 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. — **3 минуты**

2. Правила группы:

- Проявлять активность.
- Слушать друг друга, не перебивая.
- Говорить только от своего лица.
- Обращаться напрямую к человеку, а не говорить в третьем лице.
- Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях — конфиденциальность,
- Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дожидаться обсуждения,
- В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

3 минуты.

3. Упражнение «С чем пришли» (настроение, ожидание) - 5 минут

4. Упражнение «Вы еще не знаете обо мне, что я...»

Время проведения: **7 мин.**

Подходит для группы, участники которой уже знакомы между собой.

Цель: помочь участникам лучше узнать друг друга.

Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее продолжают фразу «Вы еще не знаете обо мне, что я...»

Пример: «Я – Валерий Миллер. Вы еще не знаете обо мне, что я мечтал петь в церковном хоре».

5) Упражнение «Молекулы»

Цель: снятие напряжения, настрой на работу, создание дружеской обстановки.

Члены группы – «атомы» – свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т. д. в конце упражнения объединяется вся группа. (2 минуты) – **2-3 минуты**

6) Упражнение «Квадрат» (5-10 мин.)

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

7) Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время упражнения: 15 минут.

Ресурсы: стулья.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Обсуждение: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Время: 15-20 минут.

8) Шеринг – какие были трудности и были ли они.

9) Упражнение «Подарок»

Ход упражнения: Все садятся в круг. Берется клубок шерсти. Дается одному из участников. Он должен намотать себе на палец, сказав, что бы он хотел подарить коллективу и передать следующему участнику, таким образом образовав связь между ними. В конце должна получиться паутина т.е. связь во всей группе.

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

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!».