

Методическая разработка тренинга «Тимбилдинг - тренинг на сплочение коллектива и развитие командных навыков»

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия, формирование и усиление общего командного духа обучение приемам выработки общей стратегии.

Задачи:

- создание положительной атмосферы доверия, стимулирование участников к совместной деятельности, поддержка каждого из участников;
- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- формирование благоприятного психологического климата в группе;
- осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
- развитие умения работать в команде;
- коррекция поведения (снижение чрезмерного эмоционального напряжения; устранение барьеров, мешающих продуктивным конструктивным действиям; регуляция социальных отношений).

Приемы и технологии:

- моделирование ситуаций;
- игровые моменты и их анализ;
- обратная связь;
- обсуждение значимости темы;
- прослеживание участниками стратегий личного поведения.

Форма проведения: подгрупповая 10-12 человек

Продолжительность: 40 минут

Структура тренинга:

1. Организационная часть – 5 минут
2. Основная часть – 30 минут
3. Рефлексия – 5 минут

Материалы и оборудование: стулья по количеству участников, обруч диаметром 1м, широкая лента длиной 5-7м.

ХОД ТРЕНИНГА

I. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ ЧАСТЬ

Педагог- психолог: - Здравствуйте! Я рада приветствовать вас на тренинге по Тимбилдингу. Тимбилдинг — это способ налаживания эффективной коммуникации в команде и развитие командных навыков. Цель нашего тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия, научиться лучше понимать друг друга и общаться между собой.

Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой товарищ, услышать и помочь, когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

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 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.

Как на любом тренинге у нас тоже есть свои правила. К ним относятся:

- проявление активности;
- говорить исключительно от себя;
- слушать, друг друга не перебивая;
- не обсуждать за пределами тренинга происходящие упражнения;
- каждый участник вправе прервать занятие и покинуть тренинг, лично сообщив об этом коллективу.

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Выбор»

Цель: познакомиться ближе, поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

Педагог- психолог: - Используем упражнение для знакомства и поиска единомышленников, в котором участники выбирают одно из двух понятий или названных предметов.

Ход упражнения: Участники встают в общий круг по фразе педагога-психолога передвигаются или на шаг вперед, или на шаг назад. При этом обращайтесь внимание кто с вами схож по интересам, увлечениям, привычкам. После этого снова возвращаемся в круг.

- Чай или кофе?
- Книга или фильм?»?
- Встать рано или поспать?
- Сладость или бутерброд?
- Диван или активный отдых?
- Написать или позвонить?
- Петь или танцевать?

После завершения работы педагог-психолог проводит обсуждение с группой по следующим вопросам

- Знали ли Вы, что так похожи с по привычкам с некоторыми коллегами?
- Увидели? Кто может быть Вашим единомышленником?
- С кем можете реализовать совместное хобби?

Игра «Сквозь кольцо»

Цель: улучшение координации совместных действий в коллективе.

Ход упражнения: Заранее изготавливается обруч диаметром 1 метр. Участники игры становятся в шеренгу и берутся за руки. Человек, стоящий первым в шеренге, держит обруч в руке. Задача участников – пройти сквозь обруч, не размыкая рук. В конце обруч должен оказаться на противоположном краю шеренги. При этом, можно договариваться, давать рекомендации коллегам.

Обсуждение.

- Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?
- Что помогло Вам выполнить задание?

Упражнение «Фигуры»

Цель: Эта игра на сплочение команды. В ходе данной игры можно отследить многие моменты, важные для тренинга командообразования. Например, роли участников, динамику группы и т. д.

Ход упражнения: Вам потребуется широкая лента длиной 5-7 м (равной кругу по количеству участников).

Инструкция: Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки ленту и встаньте так, чтобы образовался правильный круг.

Теперь закройте глаза и не размыкая их, постройте квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда вы посчитаете что задание выполнено, дайте мне знать.

Обсуждение.

-Задание выполнено? Откройте глаза.

-Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

Выслушиваем ответы, но не комментируем их.

Сейчас я предложу вам в таких же условиях построить другую фигуру -квадрат, но при этом Вам нельзя переговариваться. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник, при этом можно договариваться.

Подводим итоги упражнения:

- Вы довольны результатом группы?
- Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения задания?
- Какие затрудняли?
- На какие из этих факторов вы могли повлиять?
- Какие выводы вы сделаете из упражнения?

Игра «Веселый счет»

Цель: снятия внутреннего напряжения и психологического дискомфорта.

Ход упражнения: Педагог-психолог называет любое число, не превышающее количество участников в группе. Согласно этому числу (например, 5), должно синхронно подняться, не сговариваясь 5 человек. Упражнение вынуждает участников предугадывать мысли и действия друг друга. Привлекает повышенное внимание к жестам, взглядам и манерам.

Обсуждение. Почему не сразу получилось выполнить задание и что помогло достичь результата?

Упражнение «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Педагог-психолог дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

Обсуждение:

- Что было легко, что сложно?
- Кому было сложно молча передавать информацию?
- Кому легко?
- Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?
- Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

III. РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Подарок»

Цель: положительное завершение

-психолог «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

Педагог- психолог: - «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг комфортно 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 группы?

Педагог- психолог: 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!»

*Составитель: Крючкова Г.А., педагог-психолог МАДОУ ЦРР – детский сад
Использованы материалы сети Интернет в свободном доступе*