

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 50**  
681000, Хабаровский край, г. Комсомольск-на-Амуре, ул. Краснофлотская д.44/2,  
телефон/факс: 8(4217) 527228, e-mail: kna\_s50@mail.ru

---

**Тренинг**  
**на сплочение коллектива**  
***«Мы одна команда»***

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

**Задачи:**

- сформировать доверительные отношения в коллективе;
- 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;

Ведущий:

- Здравствуйте! 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 товарищ, услышать и помочь когда необходима эта помощь, и понимать друг друга даже без слов. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Разъяснение правил ”игры” и условий.

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.

**1. Упражнение «Пожалуйста»**

Цель: Поднять настроение, и настроится на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения:

Вариант 1. Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные, а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры. Вариант 2. Игра идет так же, как в первом варианте, но только тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т. д. Примечание: с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его в серьез (обижаться).

**2. 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. Д

### **3. Игра «Узнай рисунок (хорошо ли вы знаете друг друга)»**

Цели: помочь участникам глубже узнать друг друга; создать мотивацию к совместной работе. Атрибуты: маркеры; листы бумаги; Ход упражнения: Тренер задает участникам вопрос: «Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга?»

После ответов участников дается следующая инструкция: «Нарисуйте, пожалуйста, за 5 (10) минут свой портрет в этой команде, как вы себя в ней видите, чтобы сказать: «Вот это я». Рисунки подписывать не надо».

После завершения работы тренер собирает рисунки в общую пачку. Затем он достает каждый рисунок из пачки, прикрепляет к доске (можно перед этим пустить рисунок по кругу, чтобы все рассмотрели его поближе) и проводит его обсуждение с группой по следующим вопросам:

- Каков этот человек?
- Кто это может быть? Участники угадывают автора рисунка. После того как группа узнала, кто был автором рисунка, тренер просит его рассказать о себе что-либо дополнительно (по желанию участника) .

### **4. 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 веревка длиной равной 1 м \* количество участников.

Инструкция: Для выполнения следующего упражнения нужно, чтобы вся группа встала в круг. Возьмите в руки веревку 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. 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. Сможете построить ее за более короткое время? Хорошо. Предлагаю повторить эксперимент. Закрываем глаза. Ваша задача построить равносторонний треугольник.

Подводим итоги упражнения:

Вы довольны результатом группы?

Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения задания?

На какие из этих факторов вы могли повлиять?

Какие выводы вы сделаете из упражнения?

### **5. Игра «Веселый счет»**

Цель – снятия внутреннего напряжения и психологического дискомфорта.

Ход упражнения:

Ведущий 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?

### **6. Упражнение «Говорящие руки»**

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Ход упражнения: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий 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?

### ***7. Упражнение «Подарок»***

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Время: 3-5 минут.

Описание упражнения: Ведущий: «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. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво 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? 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!»

### ***8. Рефлексия***