



ПРОСВЕЩЕНИЕ

ОСНОВАНО В 1930



ТРЕНИНГ

«Командный дух: путь к вершинам!»

Автор Бобкова Д. А.,
преподаватель
ГПОУ «КРАПТ».



ТРЕНИНГ ДЛЯ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Форма: тренинг

Возраст: 14-18 лет

Место: образовательная организации

Цель: способствовать сплочению группы и построению эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

1. Развивающая: способствовать развитию умения работать в команде
2. Обучающая: обучение способам конструктивного взаимодействия между членами группы;
3. Воспитательная: воспитание уважения к коллективу и каждому из его членов.

Оборудование: карточки с заданиями для игры «Вавилонская башня», карточки для проведения этапа рефлексии по числу участников, бумага и фломастеры по количеству участников. Тренинг предполагается провести в аудитории с наличием свободного пространства для передвижения, стулья по числу участников.

Подготовительная работа: при подготовке к проведению тренинга требуется: согласовать дату проведения, время, наличие свободной аудитории, присутствие студентов в количестве от 15 до 25 человек;

Ход тренинга:

1 этап Вводный. Время – 5 минут

Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Сегодня мы с вами попробуем стать настоящей командой! В которой всегда найдётся место улыбке, доброму слову, поддержке. Но для того, чтобы стать командой, нам нужно пройти все испытания! Вы готовы? Здорово!

Чтобы во время тренинга вы чувствовали себя комфортно, примем с вами правила взаимодействия участников:

- Слушать друг друга, не перебивая.
- Говорить только от своего лица.
- Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице
- Не нарушать личные границы каждого члена команды

Договорились? Отлично!

2 этап Основной. Время – 50 минут

№ 1 «Фигуры наугад»

Цель

Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Студенты встают в круг и берутся за руки. Им предлагается закрыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как студенты решат, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если они не довольны увиденным, то вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом предлагаем построить прямоугольник и треугольник.

Обсуждение

Что даёт эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

Время – 5 минут.

№ 2 «Броуновское движение» (с заданиями)

Цель – снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения, позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Студентам необходимо хаотично ходить. Во время движения звучит музыка и как только музыка замолкает, ведущий просит выполнить сведущие задания в разные туры:

- в группы по 4 человека
- в группы по 2 человека
- по дате рождения
- по цвету глаз
- чтобы в команде был один мальчик/девочка
- первая буква имени одинаковая
- по цвету глаз

Далее ведущий обязательно проверяет правильность выполнения. Можно во время хаотичного движения попросить ребят танцевать.

Обсуждение

Почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

№ 3 «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения, участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению. Ведущий раздаёт небольшие листочки с цифрами «1» или «2», таким образом делим на 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».

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 определённую функцию, без которой дом не может быть полноценным!

Игра № 4 «Вавилонская башня»

Цель: в ходе игры участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде.

Участники делятся на 3 команды с помощью цветных листочков (красный/синий/белый) по 7 человек. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Обсуждение

Трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

№ 5 «Говорящие руки»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников, происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта, между ними улучшается взаимопонимание,

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.

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?

№ 6 «Дарю»

Цель: положительное завершение тренинга, ритуал, позволяющий завершить тренинг на положительной эмоциональной ноте.

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!»

Время – 5 минут.

3 Этап Рефлексия. Время – 8 минут.

Участникам предлагаются карточки с вариантами возможных ответов: противоположные по смыслу 10 пар слов, с помощью которых предлагается описать психологическую атмосферу в группе. Выберите то определение, которое, по Вашему мнению, более выражено в Вашей группе.

1. Дружелюбие – Враждебность
2. Согласие – Несогласие
3. Удовлетворенность – Неудовлетворенность
4. Продуктивность – Непродуктивность
5. Теплота – Холодность
6. Сотрудничество – Несогласованность
7. Взаимная поддержка – Недоброжелательность
8. Увлеченность – Равнодушие

9. Занимательность – Скука

10. Успешность – Безуспешность

Обсуждение

– Наш тренинг подошёл к завершению. Хочу спросить у Вас, какие психологические качества у вас проявились в ходе тренинга?

- Какие чувства вы испытывали?
- Что нового узнали о себе, о группе?
- Как будете использовать эти знания?
- Чему научились?
- Как это пригодиться в будущем?
- Что было важным?
- Над чем вы задумались?
- Что происходило с вами?

Что нужно развивать на будущее?

– Ребята, подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны.

– Мне очень понравилась сегодняшняя атмосфера: дружбы и взаимопонимания. Вы замечательные! Вы 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! Надеюсь, что этот тренинг не пройдёт бесследно в вашей жизни, мне было бы приятно, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении. Спасибо всем за участие! До свидания!