

Тема: «Командообразование-основа успеха».

Форма проведения: тренинг

Подготовлен и проведен Симоненко А.В., воспитателем СП № 151 .

Собраться вместе есть начало.

Держаться вместе есть прогресс.

Работать вместе есть успех.

Актуальность:

Проведение коллективных мероприятий — один из лучших способов повысить уровень доверия и стимулировать желание работать вместе. Групповая сплоченность наиболее полно отражается понятием "коллектив". И от того, насколько сплоченной будет команда, зависит и успех общего дела. Для этого в работе используются игры и упражнения на построение команды, т.е. на командообразование.

Игры и упражнения:

- Улучшают навыки коммуникации, взаимодействия и взаимного доверия.
- Способствуют развитию культуры совместной работы, объединяя сотрудников.
- Развивают навыки принятия решений.
- Повышают продуктивность и командный дух.
- Требует творческого и нестандартного мышления.

Задачами ведущего являются:

— создание неформальных связей и межличностных симпатий;

— помощь участникам в выборе комфортного положения в коллективе;

— формирование умения действовать сообща и решать текущие проблемы вместе;

— налаживание оптимального уровня психологической и эмоциональной совместимости в команде.

1.Упражнение «Правила нашей группы».

Цель: фиксация правил группы как основы работы в тренинге.

Задание: обсудить и принять основные правила группы.

Инструкция: правила регламентируют формы общения в группе. Предстоит обсудить общепризнанные правила и выбрать какие-то для своей группы.

Участникам дается право добавить новые. Все правила записываются на большом листе ватмана. Важно: или принять правила, или отвергнуть, или найти компромисс. Каждый делает свой выбор. Участникам предлагается закончить предложения: «В этой группе можно...», «В этой группе нежелательно...», «В этой группе опасно...», «Из этой группы может быть исключен тот, кто...».

Примерные правила:

1. Каждый из присутствующих находится здесь только потому, что он уже здесь, и ни по какой другой причине.
2. Для каждого понятие истины определяется тем, что он собой представляет, что чувствует, как оценивает происходящее.
3. Наша первая цель — установить позитивные контакты друг с другом.
4. Мы должны быть честными, искренне выражать свое отношение к происходящему.
5. Мы должны прислушиваться к другим.
6. Необходимо, чтобы в принятии группового решения участвовали все.
7. Новые участники становятся членами нашей группы просто потому, что они садятся в общий круг и остаются.

2. Упражнение-приветствие «Паутина».

Участникам тренинга предлагается поприветствовать друг друга разными способами, передавая при этом клубок ниток друг другу. Клубок передается произвольно, от игрока к игроку. Упражнение завершается, и ведущий спрашивает, на что похоже то, что получилось (паутина, связывающая всех вместе).

3. Упражнение «Веселая математика».

Группа садится в круг. Ведущий дает задание: “Начинаем считать по кругу. Тот, на кого приходится число, кратное трем, произносит вместо цифры свое имя”. Эту игру можно использовать для развития памяти и внимания. Играйте, и вы убедитесь, что это действительно так.

4. Упражнение «Все делаем синхронно».

Очень простая, но занимательная игра на сплочение команды. В процессе игры все могут оставаться на своих местах. Ведущий дает задание игрокам по очереди выполнить какое-либо действие, к примеру, сесть, вытянуть руки, поворачивать головой, поднять одну ногу, взять ручку и т.д. Задача остальных — выполнить синхронно вместе с игроком то же самое действие. Синхронность здесь является показателем того, насколько люди в коллективе чувствуют друг

друга, как понимают друг друга без слов. Заодно у всех поднимается настроение, ведь порой групповое выполнение какого-то действия выглядит очень комично, да и выдумщиков в командах встречается немало.

5. Упражнение «Передаем предмет».

Еще одна игра, сплочение коллектива в которой – *основная цель*. Игроки должны сесть в круг. Затем ведущий подходит к первому участнику и дает ему в руки при помощи жеста воображаемый предмет, а также указывает направление его передачи. В качестве предмета может выступать что угодно, например, мартышка.

Первый игрок передает мартышку второму и т.д. по кругу. В один момент ведущий произносит «Стоп!», и спрашивает, у кого мартышка. Сначала все кажется простым, но дальше игра усложняется, т.к. она состоит минимум из трех раундов.

По окончании первого раунда ведущий убеждается, что все поняли правила, и начинает второй раунд. Здесь фигурируют уже два воображаемых предмета: по кругу запускаются мартышка и попугай. Они запускаются от разных участников и движутся в разных направлениях. Дальше все идет по тому же сценарию: «Стоп! У кого мартышка и попугай?». Теперь участники начнут путаться. Далее идет третий раунд. Ведущий запускает три предмета – мартышку, попугая и кокос – снова в разных направлениях и от разных игроков.

Самый интересный момент наступает, когда предметы переходят к одному игроку, и он должен понять, что у него в руках и кому что нужно передать. После очередного «Стоп!» в большинстве случаев никто не понимает, у кого что находится.

Эта игра улучшает взаимодействие людей и качество их коммуникации. Все смеются и хохочут – повышается настроение и снимается напряжение. Между раундами можно обсуждать, как лучше всего передавать предметы, не путая их и не теряя очередности. Кроме прочего, упражнение позволяет выделить лидеров в группе и установить их способность решать нестандартные задачи.

6. Упражнение «Хлопок по коленям».

Описание

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая — на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает,

произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева — «три», а «четыре» — опять тот, кто начинал счет и т. д. Кто ошибся — выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять или вычитать по единице от каждого следующего числа.

Смысл упражнения

Упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, развивает внимательность, создает условия для наблюдения за партнерами по общению.

Обсуждение

Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

7. Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу».

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?
- Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?
- На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)
- Где может пригодиться такой способ организации работы?

8. Упражнение «Квадрат, круг, треугольник, спираль».

Это упражнение хорошо проводить для того, чтобы разделить участников на группы. Удивительно, что разделение на группы происходит примерно в одинаковой пропорции.

Как выполняется данная техника?

Перед началом проведения упражнения возьмите 4 листа формата А3 (можно конечно использовать и формат А4). На одном листе нарисуйте квадрат, на другой круг, на третьем треугольник, а на четвертом спираль.

Затем эти рисунки расположите в разных местах комнаты.

После этого попросите участников выбрать тот рисунок, который ему больше нравится и занять место в соответствующем углу комнаты.

Сейчас вы можете объяснить участникам значение этого символа.

Квадрат – это символ структуры и порядка. Также может символизировать прочный фундамент.

Треугольник – символ действия, достижения результата.

Круг – отвечает за всё то, что касается области чувств и, конечно, человеческих взаимоотношений.

Спираль – символ творчества.

Вот тут уже начинается самое интересное, потому что люди, которые объединились в группы по признаку предпочтения определённого символа, начинают ощущать общность качеств с другими членами своей группы.

Ведущий разделит общий состав участников на 4 группы. Каждая группа уникальна в плане внутренней организации. И каждая группа лучше всего справится с соответствующим классом задач.

-Давайте проверим это в деле?

Поэтому на следующем шаге упражнения вы даёте каждой группе своё задание:

Для участников, которые выбрали **квадрат**, на первом месте находятся порядок, структура и правила. Поэтому вы для них предлагаете следующее упражнение.

9.Упражнение «Посмотри и запомни».

Размер команды: 4–20 человек.

Правила игры. Постройте конструкцию из Lego и спрячьте её в отдельной комнате. Разделите команду на группы от двух до четырёх человек и дайте им достаточное количество кирпичиков Lego, чтобы они смогли повторить конструкцию за 30 минут или меньше. Один из игроков в команде может зайти и посмотреть на исходную конструкцию в течение 15 секунд, затем он должен вернуться к команде и описать её. В следующий раз быстро посмотреть на конструкцию должен другой участник команды, таким образом, в ходе игры

все получают возможность увидеть её. Выигрывает команда, которая первой закончит конструкцию, максимально похожую на оригинал.

Чем полезно это упражнение. В рамках этой игры команда концентрируется на коллективной работе и коммуникации.

Так как только один человек за раз может посмотреть на оригинал, участники могут запомнить разные детали. Чем сложнее конструкция, тем сложнее будет игра.

Участники, выбравшие **круг**, лучше всех разбираются в том, как наладить хорошие взаимоотношения.

10. Упражнение «Близнецы».

Ход игры: Две-три пары соревнующихся ребят становятся на сцене (в комнате, в зале, у трех столов, на каждом разложены: газета, свернутая в несколько раз пакетом; ботинок, у которого развязаны шнурки; банка с завинчивающейся крышкой, лежащей отдельно; коробка, рядом с которой находятся разные мелкие предметы; ленточка, свернутая в рулончик, и т.п.)

Пара «близнецов» обнимают друг друга крепко за талию, у каждого две свободные руки левая и правая. По команде ведущего необходимо «близнецам» сделать быстро и ловко руками следующее: - развернуть газету полностью; зашнуровать ботинок; завинтить банку до упора; сложить вещички в коробку; развернуть ленточку; все предметы сложить на газету, газету аккуратно свернуть подарочным пакетом и перевязать лентой.

Можно у «близнецов» связать две руки (левую и правую у двух ребят, играющих в паре). Таким образом у стола будет стоять трехрукий. Теперь надо действовать вместе «тремя» руками. Это не так-то просто. Необходимы согласованность действий, некая общая координация.

Для участников, выбравших своим символом **треугольник**.

11. Упражнение «Переворот».

Размер команды: 4–8 человек.

Правила игры. Положите на пол полотенце, одеяло или простыню и попросите участников встать на неё. Цель игры в том, чтобы перевернуть то, на чём они стоят, не убирая с материала ноги и не дотрагиваясь до пола. Задание можно

усложнить, увеличив размер команды или воспользовавшись одеялом или простыней поменьше.

Чем полезно это упражнение. Эта игра требует чёткой коммуникации, навыков совместной работы и чувство юмора.

Это хороший способ узнать, насколько хорошо у сотрудников получится работать вместе, когда они сталкиваются со сложной задачей.

И, наконец, **спираль**. Это люди, знающие как создавать новое, как творить. Это люди, наиболее оторванные от реальности. Этим участникам предложите **12. Упражнение** «Рисование спиной к спине».

Размер команды: от 4 человек. Время: 5–10 минут

Правила игры. Разделите команду на группы по два человека и посадите их спиной к спине. Дайте одному человеку бумагу и ручку, а другому человеку покажите изображение чего-то, что достаточно просто нарисовать (это может быть машина, цветок или дом). Человек, который видел изображение, должен описать его своему напарнику, при этом не называя предмет, который нужно нарисовать. Второй человек должен его нарисовать. Можно описывать форму, размер и текстуру, но нельзя сказать, например, «Нарисуй лилию». Когда все рисунки будут готовы, представьте их на всеобщее обозрение и посмотрите, насколько они похожи на оригиналы.

Чем полезно это упражнение. Эта игра — забавный способ поработать над коммуникационными навыками, в особенности над умением слушать. Кроме того, она даёт участникам коллектива возможность проявить творческое мышление, найдя нестандартный способ описать изображение коллеге.

13. Упражнение «Найди сходство и отличие».

Участникам предлагается выстроиться в два круга - внутренний и внешний. Количество людей в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внешнего круга отвечают фразой «Мы с тобой отличаемся тем, что...» По команде ведущего участники внешнего круга передвигаются, меняя партнеров.

Подводя итог, ведущий предлагает участникам задуматься, было ли задание сложным для них, почему.

14. 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!»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Базаров Т. Ю. Управление персоналом / Т. Ю. Базаров. – М.: Академия, 2012.
2. Бочкарёва Н. И. Что такое «тимбилдинг», или опыт командообразования / Н. И. Бочкарёва, Т. В. Пантюхова. – Текст: непосредственный // Библиотечное дело. – 2017. – № 14.
3. Грецов А. Г. Лучшие игры для сплочения команды: учеб.-метод. пособие / А. Г. Грецов. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006.
4. Жуков Ю. М. Технологии командообразования / Ю. М. Жуков, А. В. Журавлев, Е. Н. Павлова. – М.: Аспект-Пресс, 2008.
5. Надточий Ю. Б. Командообразование : учеб. пособие / Ю. Б. Надточий. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2020.
6. Шинина Т. В. Командообразование: традиции и современность / Т. В. Шинина. – Текст: непосредственный // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2011. – № 3. Электронные ресурсы
7. История тимбилдинга. – Текст: электронный // Эвент Консалтинг Сервис: [сайт]. – URL: <https://www.eventcons.ru/timbilding/252-history.htm> (дата обращения: 10.06.2020).
8. Примеры тимбилдинга: приемы командообразования, которые стоит взять на вооружение. – Текст: электронный // ООО «Практикум групп»: [сайт]. – URL: <https://practicum-group.com/blogs/primery-timbilinga/> (дата обращения: 10.06.2020).
9. Командообразование. – Текст: электронный // 4BRAIN: [сайт]. – URL: <https://4brain.ru/team/> (дата обращения: 10.06.2020).