

Мы одна большая дружная
команда



ТЕМА: Я+ТЫ=МЫ





Анонимная Терапия

Цель тренинга:

сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

формирование и усиление общего командного духа путем сплочения группы людей;

развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач;

осознание себя командой.



1.Здесь и теперь (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами именно здесь).

2.Говорю за себя.

3.Внимательно слушать друг друга.

4.Не перебивать говорящего.

5.Уважать мнение друг друга.

6.Безоценочность суждений.

7.Активность.

8.Правило «СТОП».

9.Конфиденциальность (все, что происходит здесь, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы).

Правила: Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.



Этап №1 Меня зовут..я делаю так..

Цель: знакомство, снятие тревожности, способствует запоминанию имен.

Правила: Ведущий произносит: «Атомы». Все игроки начинают хаотично передвигаться. После фразы «молекула по трое» играющие должны соединиться в группы по три человека. Тот, кто не сможет встать в тройки, выбывает из игры. А ведущий продолжает изменять количество атомов в молекулах.



Этап №2 АТОМЫ-МОЛЕКУЛЫ

Цель: повышение уровня работоспособности участников

Правила: 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.



Этап №3: ГОВОРЯЩИЕ РУКИ

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью

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?
- - Уважаемые коллеги как вы думаете, что обозначает слово «сплочение»?



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

- Сплочённость – это:
совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников коллектива;
атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия;
активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников.

Правила: - Сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.



Этап №4: ГУСЕНИЦА
Цель: игра учит доверию

Обсуждение:

- Что испытывали при выполнении задания?

Правила: построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, причём строитесь вы молчком, ничего не объясняя.



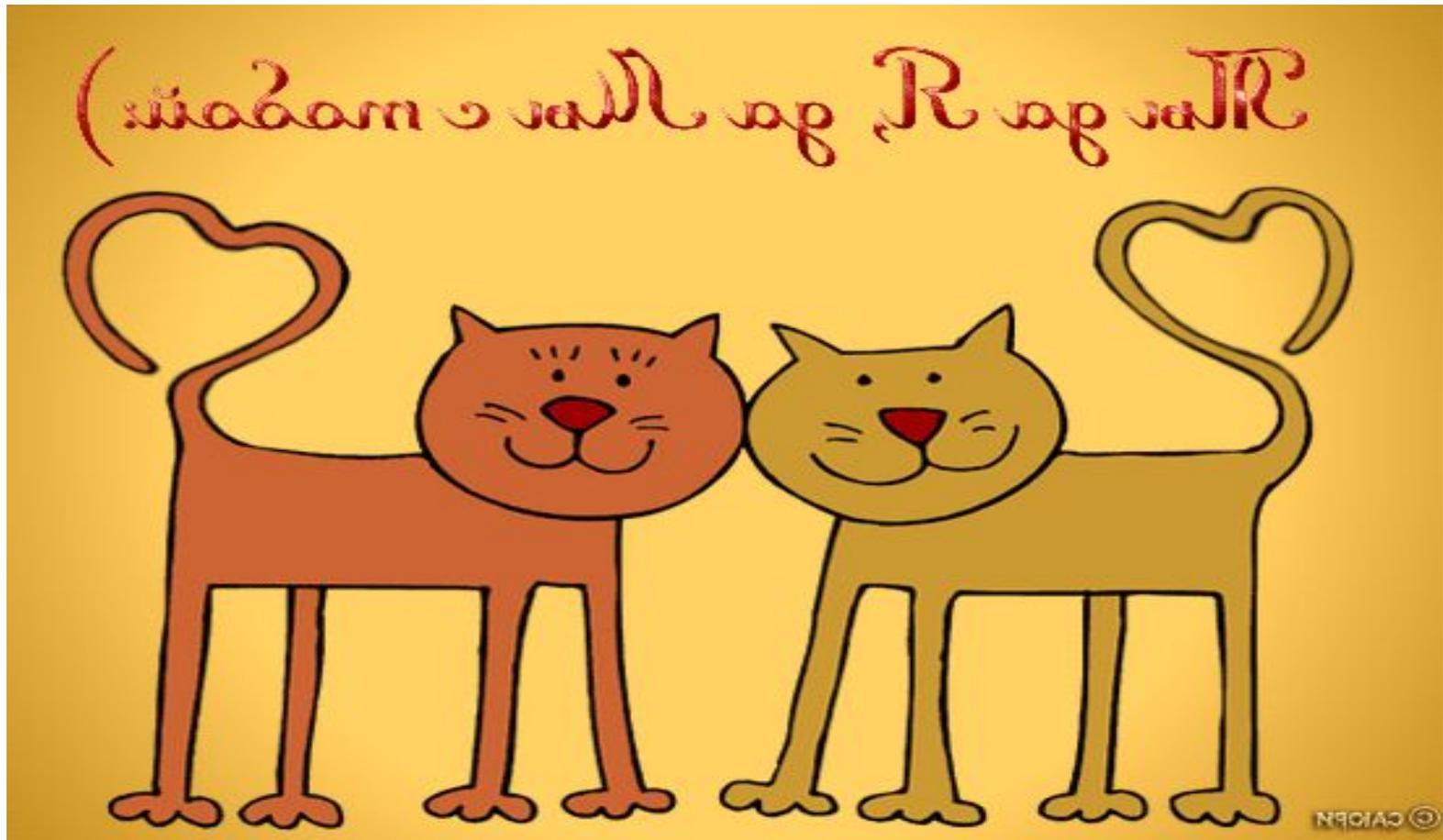
Этап №5: КТО БЫСТРЕЕ

Цель: координация совместных действий, распределение ролей в группе.



треугольник;
ромб;
угол;
буква;
ПТИЧИЙ
КОСЯК;
круг;
квадрат.

Правила: Бросая мяч любому человеку, называем его по имени и говорим: «Мы с тобой похожи тем, что...». (Например: что живем на планете Земля, работаем в одном коллективе и т.д.)



Этап №6: МЫ С ТОБОЙ ПОХОЖИ ТЕМ, ЧТО...

Цель: снятие агрессии.

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

Дыхательное упражнение ПРИЁМНИК

Чем ниже рука, тем выше звук, чем выше – тем тише звук.



Правила: - Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «Да», а кто — «Нет». Один из вас начинает игру, произнеся слово «Да». Второй сразу же отвечает ему: «Нет!». Тогда первый снова говорит: «Да!», может быть, чуть-чуть громче, чем в первый раз, а второй опять отвечает ему: Нет!», и тоже слегка посильнее. Каждый из вас должен произносить только то слово, которое он выбрал с самого начала: или «Да», или «Нет». Но вы можете по-разному его произносить: тихо или громко, нежно или грубо. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов прекрасный небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого никак не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора заканчивать «спор».



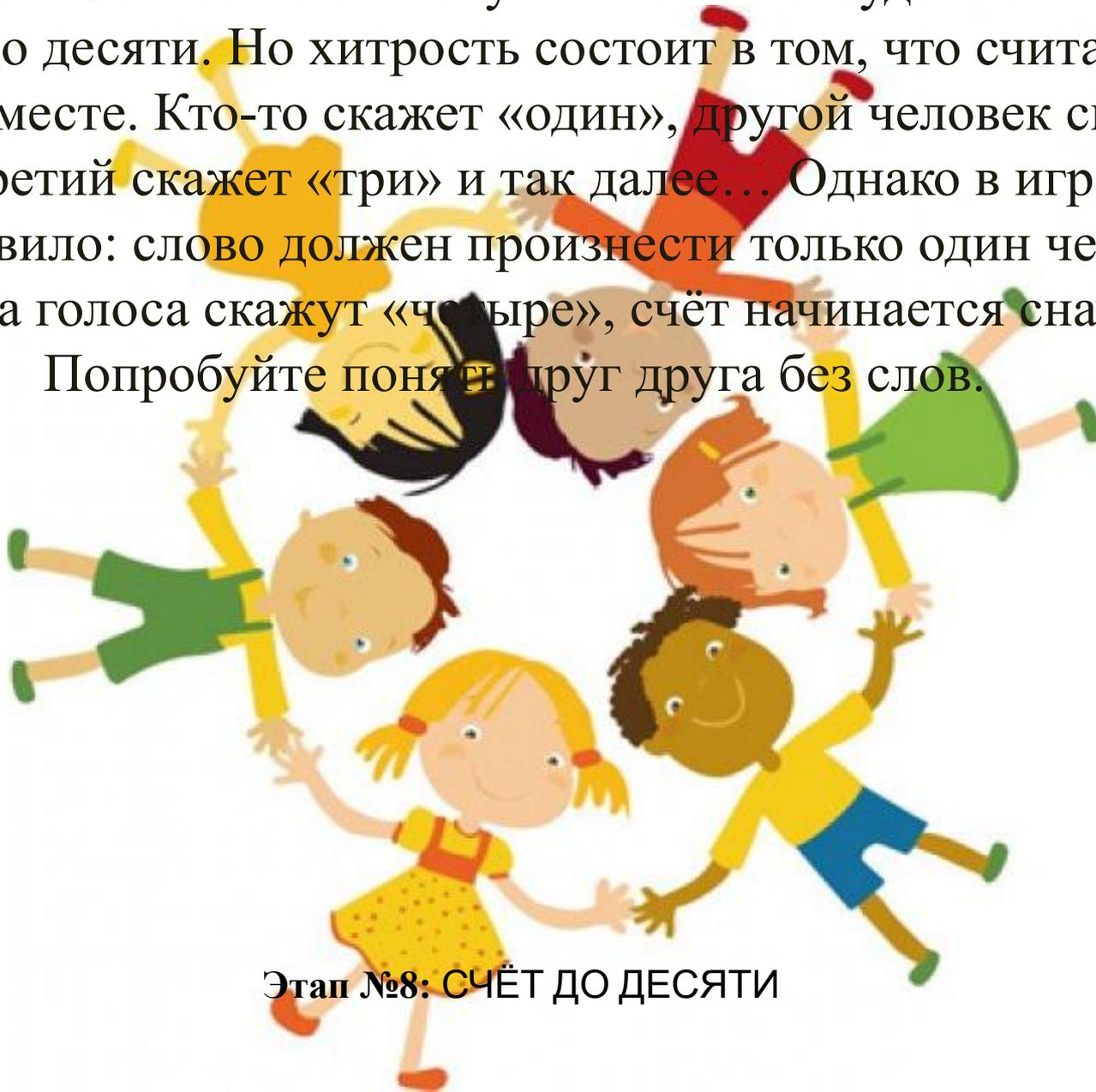
Этап №7: ДА И НЕТ

Цели: снятие агрессии, готовность к общению.

Обсуждение

- Обсуждение:
- Как ты себя сейчас чувствуешь?
- Как тебе удобнее спорить — произнося слово «Да» или произнося слово «Нет»?
- Ты говорил достаточно громко?

Правила: - Сейчас по сигналу «начали» вы будете считать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее... Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.



Этап №8: СЧЁТ ДО ДЕСЯТИ

Обсуждение:

- Удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом?
- Если не получилось, то почему? Что мешало?
- Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

Этап №9: СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ

Цель: развитие коммуникативных навыков.

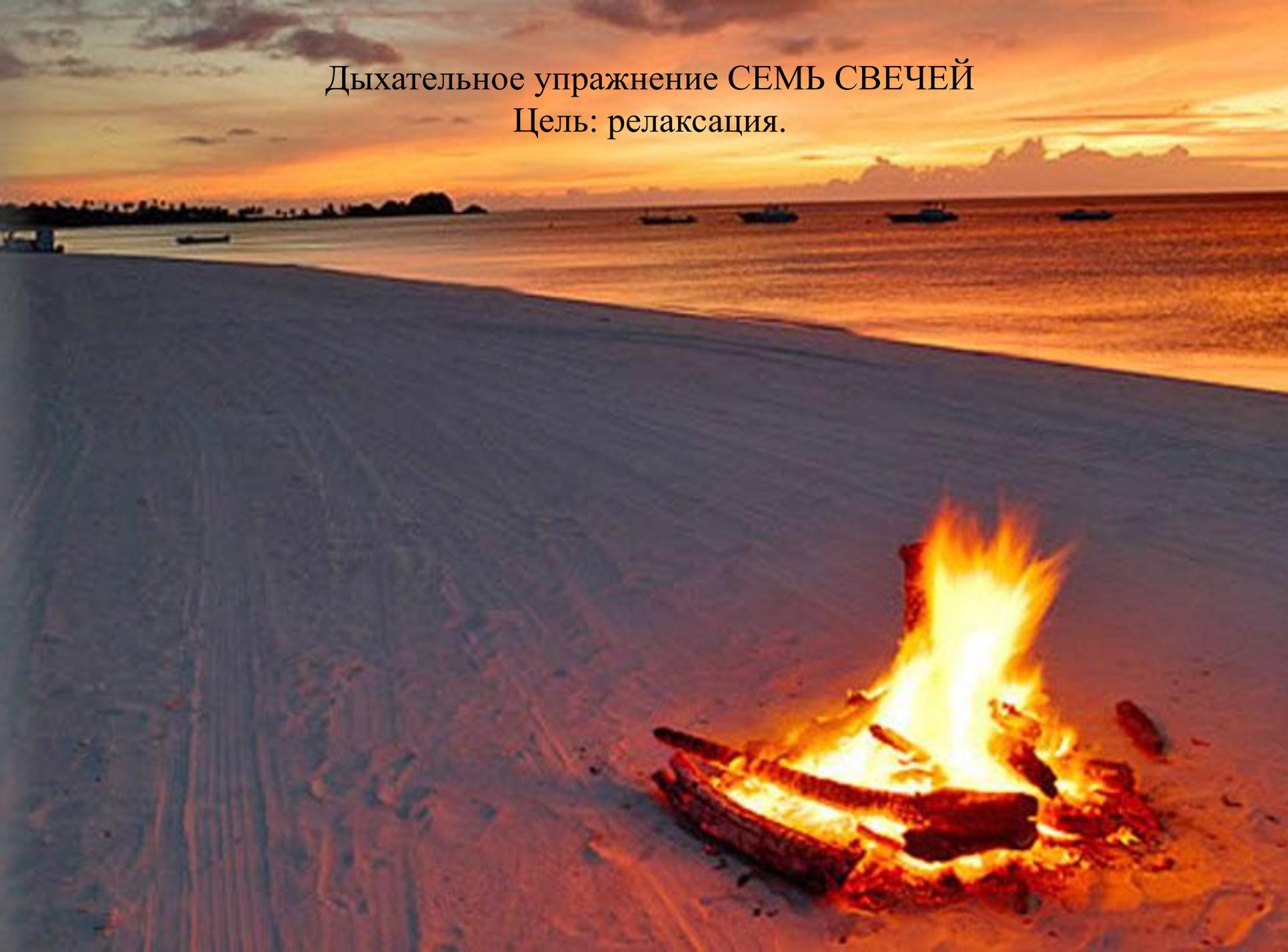


Правила: - Возьмите тонкий шарф или платок и свяжите им руки участников, стоящих рядом друг с другом лицом к вам. Оставьте свободными кисти рук. Дайте карандаши или фломастеры разного цвета, по одному в несвободную руку. Вам предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка задайте сами или предложите выбрать.

Обсуждение:

- Трудно ли было создавать картину вместе?
- В чём именно заключалась трудность?
- Обсуждали ли сюжет рисунка, порядок рисования? (Были ли споры и конфликты между игроками, одинаковое ли участие они принимали в работе (что легко оценить по количеству на картинке цвета, которым рисовал участник)).

Дыхательное упражнение СЕМЬ СВЕЧЕЙ
Цель: релаксация.



- - Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуете следующую свечу. И так все семь...»
- **Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутемном помещении.**

Обсуждение:

Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения?

Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

Правила: - Выберите себе пару и по очереди вместе со своей парой встаньте у черты, где лежит карандаш. Ваша задача — взять этот карандаш с двух сторон так, чтобы каждый из вас касался его кончика только указательным пальцем, пронести его до конца комнаты и вернуться обратно.



Этап №10: ПРОНЕСИ КАРАНДАШ

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Обсуждение:

- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?



Этап № 11 : ПОДАРОК

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

- - Давайте подумаем, что Вы 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!

А сейчас по кругу ответьте на такие вопросы:

Что для вас сегодня было важным?

Какие чувства вы испытывали?

Нужны ли вам в дальнейшем такие тренинги?

- 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!

