

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ПКЦ WSR- Смоленск

 Ю.А. Евстафьева

16.12 2019 года.

Психологический практикум по формированию эффективной команды участников Региональных чемпионатов «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) Смоленской области в рамках командных компетенций.

РАЗРАБОТАНО:

педагог-психолог ПКЦ WSR- Смоленск

О.А. Азарова

Введение

Администрация региона проводит региональные чемпионаты «Молодых профессионалов» (WorldSkills Russia) Смоленской области в целях исполнения Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», а также в рамках реализации регионального проекта «Молодые профессионалы (Повышение конкурентоспособности профессионального образования)».

WorldSkills International (WSI) - международная некоммерческая ассоциация, целью которой является повышение статуса и стандартов профессиональной подготовки и квалификации по всему миру, популяризация рабочих профессий через организацию и проведение профессиональных соревнований различного уровня для молодых людей в возрасте до 25 лет.

В рамках региональных чемпионатов «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) Смоленской области ведется подготовка участников по ряду компетенций, некоторые из которых являются командными, например, «Туризм» и «Предпринимательство». Успех участников на соревнованиях по данным компетенциям определяется не только профессиональными знаниями, умениями и навыками, но и способностью наладить эффективную командную работу. Если начать с термина, то под словом «команда» скрывается определенная группа людей, которые при использовании различных навыков способны коллективно решать поставленные перед группой задачи. На первый взгляд, ничего сложного в этом нет, позови людей, которые обладают нужными умениями, и команда готова! Но на практике создание сплоченной и эффективной команды – дело сложное, целая наука, которой овладеть достаточно непросто. В каждом процессе есть свои тонкости, особенности и правила, командообразование не является исключением.

Психологический практикум по формированию эффективной команды участников Региональных чемпионатов «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) Смоленской области в рамках командных компетенций предназначена для работы педагога-психолога со студентами и школьниками в возрасте от 12-20 лет, которым предстоит стать участниками конкурсов профессионального мастерства по командным компетенциям.

Командообразование или, как его еще называют, тимбилдинг (от англ. team building – построение команды) – это понятие, применяемое к обширному диапазону действий с целью формирования команды людей и повышения ее эффективности. Это мероприятия, которые призваны сплотить

коллектив, повысить эффективность его работы и вывести команду в лидеры (при участии в соревнованиях и турнирах). В качестве мероприятий командообразования можно выбрать тренинг как наиболее эффективную форму взаимодействия.

Тренинг — это интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую отработку навыков за краткий срок. Ключевые в этих определениях слова «система» и «практическая отработка». Только в результате системной практической отработки достигается ожидаемый результат. Тренинг по командообразованию способствуют:

- формированию навыков успешного взаимодействия членов команды в различных ситуациях;
- повышению уровня личной ответственности за результат;
- переходу из состояния конкуренции к сотрудничеству;
- повышению уровня доверия и заботы между членами команды;
- переключению внимания участника с себя на команду;
- повышению командного духа и дают заряд позитивного настроения.

Психологический практикум по созданию и повышению эффективности командной работы участников Региональных чемпионатов «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia) Смоленской области в рамках командных компетенций представлены в виде программы тренинга «Моя команда».

Цель тренинга:

- объединение участников в команду;
- получение позитивных навыков взаимодействия в команде;
- ориентация на командную цель;
- повышение лояльности к команде;
- улучшение взаимоотношений;
- улучшение коммуникации внутри команды.

Результат тренинга:

- получение участниками группы опыта позитивного и эффективного взаимодействия в команде;
- осознание значимости командной работы для повышения эффективности работы;
- овладение навыками взаимодействия в команде, получения навыков командной коммуникации;
- повышение лояльности к команде.

Программа психологического тренинга, может быть использована для работы с любыми группами в количестве человек от 2 до 20, в которых возникает проблема снижения эффективности деятельности из-за отсутствия сплоченности, ухудшения психологического климата. Или в только что

формирующихся группах (коллективах). С целью создания эффективной и сплоченной команды (учебной, производственной).

Программа тренинга «Моя команда».

Название этапа тренинга	Цель этапа	Описание этапа тренинга
Введение в тренинг	Создается мотивация к участию в тренинге.	Представление тренера. Тренер рассказывает о себе, о своем опыте. Какое отношение он имеет к теме «Командообразование», как он связан с этой темой и почему она важна. Упражнение «Пожелания к тренингу» Введение правил тренинга. Цели, задачи и программа тренинга – проектор. Упражнение «Командообразование похоже на лезвие».
Знакомство участников тренинга	Развитие навыков самопрезентации, эмпатии, создание условий для доверительного общения, возможности лучше узнать друг друга.	Упражнение «Автопортрет». Упражнение «Возьми салфетки» Упражнение «Интервью в парах» Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...» Упражнение «Круг – треугольник – квадрат – спираль». Упражнение «Вместе мы сильнее» Упражнение «Создание ритуала начала и завершения дня». Рефлексивное упражнение.
Эмоциональные связи в команде	Формирование положительных эмоциональных связей между членами команды, сокращение дистанций общения	Упражнение «Приветствие» Упражнение «Подъем в парах» Упражнение «Рисуем на спине» Упражнение «Льдина» Упражнение «Зеркало»

		Рефлексивное упражнение.
Коммуникативные связи в команде	Формирование эффективных коммуникативных связей между членами команды	Упражнение «Крокодил» Упражнение «Минное поле» Упражнение «Рисование по инструкции» Упражнение «Костюм из газеты» Рефлексивное упражнение.
Взаимодействие в команде	Формирование навыков успешного взаимодействия членов команды в различных ситуациях;	Упражнение «Готовим подарки» Упражнение «Башня» Упражнение «Попади в лунку» Упражнение «Обруч» Упражнение «Сделать полезнее» Упражнение «Карандаши». Упражнение «Создаем вместе» Рефлексивное упражнение.
Завершение тренинга	Создание положительной атмосферы завершения тренинга и рефлексия итогов проделанной работы	Упражнение «Талисман команды» Упражнение «Я желаю тебе» Упражнение «Благодарность» Упражнение «Упражнение «Лампа Аладдина». Рефлексия тренинга.

Описание этапов тренинга «Моя команда».

1 этап. Введение в тренинг.

Цель: создается мотивация к участию в тренинге.

Представление тренера. Данный этап необходим для группы в качестве запуска групповой динамики. Тренер первым показывает, что «обнажаться» можно. И сам показывает пример. Чем больше тренер на данном этапе может рассказать о себе, тем более откровенной становится группа. **НО:** говоря об откровенности нужно понимать, что важно говорить не о том, какой ты (тренер) замечательный и как ты гуляешь по воде по

вечерам, а о своих чувствах по отношению к данному мероприятию, собственному опыту и сегодняшнему событию.

Упражнение «Пожелания к тренингу».

Цель: знакомство участников, создание доброжелательной атмосферы; **Инструкция:** перед началом тренинга прошу вас высказать свои пожелания участникам тренинга; Данный этап можно модифицировать любым удобным для вас способом: Можно спросить: – Кто из вас уже был на тренингах? – обычно поднимается 3 – 4 руки. Это вопрос о тренинговом опыте. Данный прием позволяет понять с чем пришли «опытные» участники. Например, у человека был негативный опыт тренинга личностного роста, его там жестко проработали и, скорее всего, он скажет вам, что «Тренинги – это плохо, ему не нравится и другим он это дело тоже не советует». Отлично! Вам есть с чем работать и что говорить. Можно снять тревогу и пояснить, что сегодня ничего подобного не будет. Для вас, как для тренера крайне важно эмоциональное состояние участников и следить за этим вы будете очень внимательно. Если человек говорит: «Мне нравятся тренинги. Это здорово!» Есть возможность замотивировать других участников чужим положительным опытом. – Что ожидаете? – Как чувствуете? Вопросы могут быть самыми разнообразными: зависеть от целей на тренинг, от актуального состояния группы. В данном этапе главное – не быть формальным – задать вопросы только потому «что так нужно». Группа очень быстро почувствует, что Вам все равно и перестанет вам доверять.

Введение правил тренинга.

1. Говорить от первого лица. Часто в литературе это правило звучит так «правило я не равно мы» – участники могут говорить только от себя не делая обобщений.

2. Правило активности. Можно говорить, что любой навык формируется в многократном повторении и наиболее эффективны те участники, которые берут от тренинга по максимуму. Тренинг, как шведский стол, каждый возьмет после него столько сколько сможет. Для тренера: этой фразой вы определяете зоны ответственности, показывая участникам, что вы не несете полной ответственности за результаты тренинга, передавая тем самым ответственность самим участникам тренинга. Этот момент крайне важный, т.к. участники склонны демонстрировать повышенные ожидания относительно программы и самого тренера. Осознание собственной активной позиции положительно влияет на общий настрой участников;

3. Правило положительной обратной связи (все участники могут рассказывать друг другу, кто как вел себя в ролевой игре, что делал хорошо и что можно было сделать по другому. Полезный навык – делать замечания через позитив, в конструктивной форме. Отрицательная обратная связь – это не конструктивно.

4. Здесь и теперь (мы обсуждаем и рассматриваем в круге только те ситуации, которые имеют место в группе. Нельзя говорить «а вот если бы здесь был другой человек...» То есть мы обсуждаем только то, что происходит внутри круга).

5. Обращение на ты (ты – норма психологического равенства).

6. Правило мобильного телефона (просите выключить мобильные телефоны или поставить их на вибрацию).

Цели, задачи и программа тренинга тренер представляет на проекторе.

Упражнение «Командообразование похоже на лезвие».

Ход упражнения. Каждый, должен достать предмет из предложенного мешка, показать его другим участникам и быстро придумать, почему Командообразование похоже на этот предмет. Например: «Командообразование похоже на скрепку, потому что объединяет участников команды».

2этап. Знакомство участников тренинга.

Цель этапа: развитие навыков самопрезентации, эмпатии, создание условий для доверительного общения и возможность лучше узнать друг друга.

Упражнение «Автопортрет».

Ход упражнения. Необходимо иметь лист бумаги и фломастер. Всем предлагается нарисовать свой портрет, но не совсем обычный.

Во-первых, участникам предлагается назвать два имени: первое – формальное (как его называют на учебе), второе – неформальное (как его называют близкие люди).

Во-вторых, место глаз мы рисуем то, на что любим смотреть, вместо носа - то, что любим нюхать, на месте губ - то, что любим есть, и на месте ушей то, что любим слушать. Ну, а на голове вместо прически изобразите ваши мысли, мечты и цели. Затем каждый презентует свой автопортрет.

Упражнение «Возьми салфетки».

Ход упражнения. Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток»

Тренер: «У всех в руках салфетки?» Хорошо, а теперь давайте начнем. Перед началом дальнейшей работы, я думаю, нам стоит вновь познакомиться. Посчитайте, сколько у вас салфеток в руках? Сейчас я прошу Вас представиться (называя себя только по имени) и назвать свои положительные качества, стороны характера столько, сколько у Вас в руках салфеток.

Упражнение «Интервью в парах».

Ход упражнения. Группа разбивается на пары. За ограниченное время необходимо собрать друг о друге как можно больше информации. Затем участники представляют друг друга всем присутствующим в группе. Форма представления следующая: один участник встает за спину партнера по общению, кладет ему руки на плечи, рассказывает о нем от первого лица. Например, Лена встает за спину Наташе и говорит: «Меня зовут Наташа, я...» и рассказывает все, что она узнала о Наташе, затем участники меняются местами. Такая форма представления помогает с помощью физического контакта сократить дистанцию между участниками, а также развивает эмпатию.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Ход упражнения. Участники по парам берутся за руки и один из участников начинает с фразы: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одной группе и т.д. Второй участник продолжает «Мы с тобой похожи тем, что...». Затем они также в паре начинают работу с фразы «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д.

Упражнение «Круг – треугольник – квадрат – спираль».

Ход упражнения. Тренер рисует на доске или флипчарте круг, квадрат, треугольник и спираль. Каждого участника он просит выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится. Далее тренер поясняет значение каждой фигуры и дает индивидуальное задание каждому участнику в соответствии с выбранной фигурой.

Люди, любимой фигурой которых является круг, как правило хорошо умеют взаимодействовать с окружающими и строить отношения. Поэтому если вы выбрали круг, придумайте, что можно сделать для того, чтобы эмоциональная атмосфера всегда была позитивной, а команда сплоченной.

Люди, любимой фигурой которых квадрат, как правило, любят и умеют поддерживать порядок и структуру, для них важным является выполнение правил. Они придумывают нормы и правила, по которым должна существовать хорошая команда, что должно присутствовать для того, чтобы в команде всегда были порядок и структура.

Люди, любимой фигурой которых треугольники обычно хорошо знают свои цели и умеют их достигать. Поэтому выбравшие треугольник, придумывают меры, которые помогут команде быстрее и эффективнее достигать стоящих перед ней целей и задач.

Люди, любимой фигурой которых спираль, как правило, творческие натуры, иногда увлеченные оторванными от реальности идеями, но всегда готовые придумать новый проект и очень быстро реагирующие на что-то новое. Поэтому они, придумывают, как команде стать максимально творческой и быстро реагировать на изменения во внешнем мире.

Каждому на подготовку дается 10 минут. Затем каждый участник рассказывает свои идеи.

Упражнение «Вместе мы сильнее».

Ход упражнения. В течение 5 минут в рабочей тетради вы составляете список своих сильных и слабых сторон в своей деятельности, далее в группе, вам необходимо составить совместный список сильных и слабых сторон всей команды. При этом, если чей-то недостаток компенсируется сильной стороной другого человека, то этот недостаток можно вычеркнуть (Например: прямолинейность одного может компенсироваться тактичностью другого). Если вы видите командные недостатки и достоинства их следует дописать.

Упражнение «Создание ритуала начала и завершения дня».

Ход упражнения. Ритуалы играют большую роль в объединении и сплочении группы, особенно когда эти ритуалы созданы самой группой. Участникам предлагается придумать ритуал, с которого будут начинаться все последующие дни, и ритуал, которым они будут заканчиваться. Затем участники репетируют придуманные ритуалы.

Параметры ритуала, предлагаемые участникам: уникальность (присущ только данной группе); одномоментная включенность всей группы в исполнении ритуала; динамичность (использование движений, жестов).

Рефлексивное упражнение. Проводится с помощью упражнения «Рефлексивный круг».

Участники взаимодействия садятся в круг. Тренер задает алгоритм рефлексии: расскажите о своем эмоциональном состоянии по ходу занятия и в его конце; что нового вы узнали, чему научились; каковы причины вашего успеха ли неуспеха? как вы оцениваете свое участие в занятии? Затем все участники взаимодействия поочередно высказываются в соответствии с заданным алгоритмом. Тренер своим высказыванием завершает рефлексивный круг.

Этап. Эмоциональные связи в команде.

Цель этапа - формирование положительных эмоциональных связей между членами команды, сокращение дистанций общения.

Упражнение «Приветствие».

Ход упражнения. Участники становятся друг на против друга. Тренер предлагает поздороваться разными способами, принятыми в некоторых странах. При этом тренер называет страну и форму приветствия: в России *принято пожимать друг другу руки*, в Италии горячо обниматься. В Бразилии хлопать друг друга по плечу. В Зимбабве трутся спинами. В Македонии здороваются локтями. В Никарагуа приветствуют друг друга плечами. У австралийских аборигенов принято тройное приветствие:

хлопнуть по ладоням, подпрыгнуть, толкнуть бедром. В Малазии мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев. В Индии легкий поклон, ладони сложены перед лбом. В Германии простое рукопожатие и взгляд в глаза. Последнее приветствие предполагает выработанный ритуал в упражнении «Создание ритуала начала и завершения дня».

Упражнение «Подъем в парах».

Ход упражнения. Тренер дает парам игроков задание сесть на пол спиной друг к другу, затем кладет между их головами мяч. Игроки должны подняться на ноги, держа мяч головами и не роняя его. Если мяч упал до того как участники встали, пара начинает пытаться снова.

Упражнение «Рисуем на спине».

Ход упражнения. В парах каждый участник получает набор рисунков с геометрическими фигурами. Первый участник, следуя образцу рисует пальцем на спине второго, который воспроизводит эти фигуры на листке бумаги, затем они меняются местами и ролями. В итоге рисунки участников сравниваются с образцом.

Упражнение «Льдина».

Ход упражнения. Команде из 2 человек выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Тренер зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15 — 20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по 1/4 части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2 — 3 раза. Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

Упражнение «Зеркало».

Ход упражнения. Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй — его «зеркало». В задачи ведущего входит осуществление спонтанных движений руками. Второй участник должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении. Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между игроками или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член

группы на своем опыте «здесь и теперь» почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми (в том числе учителями и школьниками) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

Рефлексивное упражнение.

Проводится в форме упражнения «Пятерочка».

Участникам тренинга предлагается на листе обвести свою руку.

Каждый палец – это какая – то позиция, по которой необходимо высказать своё мнение.

Большой палец – для меня важно и интересно;

Указательный палец - мне было трудно (не понравилось);

Средний – для меня было недостаточно;

Безымянный палец – мое настроение;

Мизинец – мои предложения.

Этап 4. Коммуникативные связи в команде.

Цель этапа - формирование эффективных коммуникативных связей между членами команды.

Упражнение «Крокодил».

Ход упражнения. Тренер объясняет правила упражнения.

Правила:

1. Запрещено произносить какие-либо фразы, использовать можно только жесты, позы и мимику.
2. Нельзя показывать задуманное по буквам.
3. Нельзя использовать посторонние предметы или показывать на них.
4. Запрещено проговаривать загаданное слово губами.
5. Слово считается разгаданным, если произнесено именно так, как написано на листке.

Специальные жесты:

1. Вначале игрок показывает пальцами, сколько слов загадано.
2. Крест руками означает «забудьте».
3. Круговые движения рукой или ладонью говорят, что нужно подбирать синонимы, отгадка близка.

Первый участник берет карточку со словом и должен пояснить невербально, какое слово написано на карточке, показать загаданное без подсказок и предметов, используя только своё остроумие и смекалку. Участник может пользоваться только мимикой, позами, жестами. Второй участник отгадывает это слово. Затем участники меняются ролями. Слова для упражнения «Крокодил» можно заранее распечатать и положить в непрозрачный пакет. Участники будут вытягивать карточки со словами, и изображать содержимое. Можно скачать, заранее подготовленный, микс из

всевозможных слов или подготовить самостоятельно, отдав предпочтение одному направлению. Например: профессии; животные; растения; телепередачи; хобби и увлечения; фильмы и мультфильмы; сказки; песни; известные личности; мировые бренды или афоризмы.

Профессии

Стюардесса; пожарный; полицейский; психиатр; сантехник; дальнобойщик; акушерка; гинеколог; уролог; пчеловод; архитектор; археолог; шахтер; скульптор; художник; писатель; электрик; бухгалтер; юрист; судья; лифтер; промоутер; режиссер; актер; ветеринар; космонавт; менеджер; продавец.

Живые существа

Енот-полоскун; креветка; осьминог; скунс; пеликан; ленивец; лиса; лев; краб; улитка; белка; павлин; змея; утконос; медведь; страус; жираф; слон; пони; утка; гусь; петух; осёл; паук; кот; гусеница; бабочка; морская звезда; морской конек; пчела; муха; скорпион; собака; обезьяна; свинья; корова; хомяк; попугай; лебедь; рак.

Телепередачи

Угадай мелодию; В мире животных; Дом-2; Сам себе режиссер; Где логика; Пусть говорят; Модный приговор; Импровизация; Камеди Клуб; Пацанки; Минута славы; Голос улиц; Давай поженимся; Пока все дома; Холостяк; Последний герой; Орел и Решка; Что? Где? Когда?; Битва экстрасенсов; Поле чудес; Звезды на льду; Водить по-русски; Ты не поверишь; Большая разница.

Упражнение «Минное поле».

Ход упражнения. Одному из участников из каждой пары завязывают глаза. Второй участник должен провести своего напарника из одного конца «минного поля» в другой так, чтобы не задеть ни одну мину, используя при этом только устные указания. Участник с завязанными глазами не должен произносить ни слова. Чтобы усложнить задачу, определите маршруты, по которым должен двигаться участник с завязанными глазами. В качестве «мин» можно использовать смятые листы бумаги, расположенные в хаотичном порядке на полу.

Упражнение «Рисование по инструкции».

Ход упражнения. Паре участников завязывают глаза. Тренер дает задание нарисовать какой-то объект (от простого, типа квадрата, до сложного, типа какого-то животного). Участники вместе берут один

инструмент руками (можно также рисовать по очереди, чтобы каждый продолжал картину другого) и начинают рисовать заданный объект.

Упражнение «Костюм из газеты».

Ход упражнения. В этом задании группа работает со множеством ограничений. Каждый игрок обладает специфическими ограничениями: А видит, разговаривает, но не может не к чему прикасаться. Б не видит, но говорит и может действовать руками. У команды есть 15-20 минут, чтобы соорудить можно более экстравагантный костюм из газеты. Газету нельзя резать ножницами, можно только рвать руками. Костюм скрепляется скотчем и степлером. Как только игра началась, Б закрывают глаза, а игрок А закладывает руги за спину. Все несут ответственность как работает команда.

Рефлексивное упражнение.

Проводится с помощью упражнения «Пантомима».

Учащиеся пантомимой должны показать результаты своей работы. Например, руки вверх – довольны, голова вниз – не довольны, закрыть лицо руками – безразлично

Этап 5. Взаимодействие в команде.

Цель - формирование навыков успешного взаимодействия членов команды в различных ситуациях.

Упражнение «Готовим подарки».

Ход упражнения. В паре один партнер берет одной рукой одну руку второго партнера, чтобы у каждого осталось по одной свободной руке. Ведущий, заранее подготовив коробки разного размера, оберточную бумагу и ленты, дает задание игрокам приступить к игре. Суть в том, что пара должна упаковать подарок: закрыть коробку, обернуть бумагой, завязать лентой.

Упражнение «Башня».

Ход упражнения. Участникам выдается колода карт. Участники группы должны за определенное время построить максимально высокую карточную башню, используя только карты.

Упражнение «Попади в лунку».

Ход упражнения. Необходим брезент, который натягивают между собой участники, задача команды закатить разноцветные мячики в лунки. Всего 6 мячиков и 6 лунок, каждый мячик должен попасть в лунку только своего цвета. Если мячик попадает в лунку другого цвета или выкатывается за пределы поля, то команда начинает упражнение заново.

Упражнение «Обруч».

Ход упражнения. В этом упражнении необходимо синхронно поднять, а затем опустить на землю обруч. Участники кладут обруч на вытянутые горизонтально указательные пальцы обеих рук, в начале задания обруч должен находиться на высоте согнутых локтей. После этого команда

поднимает и опускает обруч, задание считается пройденным, если обруч удалось положить на землю. Во время выполнения ни один из пальцев участников не должен отрываться от обруча, если это случилось, задание начинается заново.

Упражнение «Сделать полезнее».

Ход упражнения. Участникам предлагается поразмышлять, какие вещи станут полезнее, если их: увеличить/уменьшить; поднять/опустить; удорожить/удешевить. Упражнение выполняется в паре время работы 10–12 минут. После этого обсуждаются идеи.

Упражнение «Карандаши».

Ход упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение: Сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед — поднять руки).

Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы. Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью. Выполнять упражнение с закрытыми глазами. Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Упражнение «Создаем вместе».

Ход упражнения. Тренер заблаговременно и самостоятельно подготавливает атрибуты для игры: ватман, наклейки, аппликации, картинки, фотографии, ткань, маркеры, краски – все, при помощи чего можно создать красочный и красивый коллаж или картину. Затем участники собираются вместе вокруг большого стола, и тренер дает задание создать картину или коллаж на конкретную тему, например, «Наша команда». Такое совместное творчество способствует сплочению, раскрытию и реализации способностей, демонстрации талантов, знаний и умений. В дополнение к этому игроки постоянно общаются и взаимодействуют друг с другом, прислушиваясь, озвучивая свои идеи, находя компромиссные решения.

Рефлексивное упражнение.

Рефлексивное упражнения «Плюс, минус, интересно».

Основная цель – рефлексия участников. Проводится по всем этапам программы. Это упражнение можно выполнять стадии рефлексии как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на занятиях, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо по мнению ученика могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.

В графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на занятиях, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению ученика, оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения жизненных ситуаций.

В графу «И» - «интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на занятиях и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю.

Эту таблицу придумал Эдвард де Боно, доктор медицинских наук, доктор философии Кембриджского университета, специалист в области развития практических навыков в области мышления. Это упражнение позволяет ведущему взглянуть на занятия глазами участников, проанализировать его с точки зрения ценности для каждого ученика. Для учащихся наиболее важными будут графы «П» и «И», так как в них будут содержаться памятки о той информации, которая может им когда-нибудь пригодиться.

Этап 6. Завершение тренинга.

Цель - создание положительной атмосферы завершения тренинга и рефлексия итогов проделанной работы.

Упражнение «Талисман команды».

Ход упражнения. Для этого упражнения потребуются разноцветный пластилин (хотя бы по кусочку на каждого члена команды); пластилин можно заменить на глину или воск; зубочистки; плоские камешки или деревянные пластины на каждого члена команды (если подготовлены камешки, то дополнительно потребуется яркий лак для ногтей); коробка для хранения талисмана команды. Перед началом упражнения тренер рассказывает участникам вводную историю. «Вы, конечно, знаете, что каждая команда должна иметь свой талисман? В древности особо важные или тайные знания принято было зашифровывать. И в наше время принято зашифровывать секретную информацию. Говорят, что тот, кто обладает информацией, обладает властью. Так символы получили особую силу благодаря тому, что было зашифровано с их помощью. Талисманы великих команд были покрыты причудливыми символами, что они обозначали, знали

только сами члены команды. Ведь если об этом будут знать все — талисман потеряет свою силу. Чем сильна команда? Способностями, возможностями, умениями, навыками, силой характера и другими качествами каждого ее члена. Но это — секретная информация, которую необходимо зашифровать. Сейчас, возьмите, пожалуйста, бумагу и ручку, — просит ведущий, — и разделите лист на две части. В одной части вы будете записывать свои качества, способности, возможности, которые оказались полезными в работе команды и помогли ей эффективно решать все вопросы и проблемы. В другой части листа, напротив каждого выделенного вами качества, вы нарисуете некий знак (пиктограмму), который будет его обозначать и одновременно зашифровывать. Таким образом, рядом с каждым качеством у вас появится тайный знак. Старайтесь придумывать такие знаки, которые потом легко было бы воспроизвести. Когда все закончили выполнять задание, на бумаге остается настоящий шифр и ключ к нему. Эта бумага остается у вас и должна бережно храниться. Вы знаете, что самые надежные шифры-талисманы запечатлялись на специальных глиняных или восковых дощечках? — продолжает ведущий. — Сегодня их можно сделать из разноцветного пластилина. Пожалуйста, возьмите сейчас по кусочку пластилина и приготовьте дощечки, на которые можно будет перенести ваш шифр. Вы можете сочетать разные цвета. Формы дощечек могут быть самыми разнообразными. Теперь, когда ваши дощечки готовы, возьмите специальные тонкие палочки, — предлагает ведущий и раздает участникам зубочистки (или тонкие деревянные шампура). — Острым концом вашей палочки перенесите знаки, шифрующие ваши достоинства, на дощечки. Ваши достоинства теперь в зашифрованном виде создают на дощечке интересный орнамент. Эта композиция и станет нашим главным талисманом команды». «Итак, талисман команды готов. В древние времена эта композиция считалась святыней и никуда не выносилась, только если не требовалось переехать на другое место. Мы знаем, где лежит главный талисман, и по взаимному желанию всегда можем к нему обратиться. Ведь в жизни команды случаются разные ситуации, иногда бывает важно вспомнить о том, что всех нас объединяет. У нас есть общие символы. Это те качества, которые нас объединяют, это наши точки соприкосновения.

Упражнение «Я желаю себе».

Ход упражнения. Каждый участник тренинга громко произносит свое имя и говорит: “Я желаю себе в профессиональном плане...” и произносит, то, что он желает себе. Второй участник тренинга громко произносит своё имя и говорит: «У тебя обязательно получится.....(еще раз произносит, то что пожелал себе первый участник)». Затем участники меняются ролями.

Упражнение «Благодарность».

Ход упражнения. Уважаемые участники тренинга, мы с вами прошли довольно много и в конце тренинга мне бы хотелось, что бы вы сказали друг другу слова благодарности, наверняка вам есть за что поблагодарить друг друга, может быть это слова, которые Вы давно хотели, но не решались сказать, может быть тот или иной участник тренинга помогал вам в чем-то или...

Упражнение «Упражнение «Лампа Аладдина».

Ход упражнения. Группа получает следующую инструкцию: «Представьте себе: вы и ваша команда находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и — сюрприз! — из нее появляется джинн. Теперь вы можете загадать три желания, но, поскольку вы нашли джинна вместе со своей рабочей командой, эти желания должны относиться к работе группы. Каждый пишет свои три желаемых изменения, относящихся к командной работе. Общегрупповой список фиксируется на доске.

Подведение итогов упражнения: можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то что можно сделать для улучшения ситуации?

Рефлексия тренинга.

Проводится в форме упражнения «Пятерочка».

Участникам тренинга предлагается на листе обвести свою руку.

Каждый палец – это какая – то позиция, по которой необходимо высказать своё мнение.

Большой палец – для меня важно и интересно.

Указательный палец - мне было трудно (не понравилось).

Средний – для меня было недостаточно.

Безымянный палец – мое настроение.

Мизинец – мои предложения.

Список литературы:

1. *Александрова Е.А.* Практика командообразования в педагогических коллективах образовательных учреждений // Проблемы педагогической инновации в профессиональной школе. Межрегиональная научно-практическая конференция. – СПб.: ИОВРАО, 2006.
2. *Банщикова, Т.Н.* Профессиональная деятельность психолога в работе с педагогическим коллективом / Т. Н. Банщикова. – М., 2004.
3. *Большаков, В. Ю.* Психотренинг: Социодинамика, игры и упражнения / В. Ю. Большаков. – СПб, 2001.
4. *Вагин, И. О., Мамонтов В. Ю.* Практика эффективного поведения / И. О. Вагин, В. Ю. Мамонто. – СПб.: Питер, 2002.
5. *Вачков, И. В.* Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачко. – М., 2000.

6. *Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д., Фролов Д. Ф., Грабенко Т. М.* Теория и практика командообразования. Современная технология создания команд / Под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2004.
7. *Ли, Д.* Практика группового тренинга / Д. Ли. – СПб.: Питер, 2002.
8. *Лютова, Е. К., Молина Г. Б.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / Е. К. Лютова, Г. Б. Молина. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000.
9. *Паркер, Г., Кропп Р.* Формирование команды / Г. Паркер, Р. Кропп. – СПб.: Питер, 2003.
10. *Пахно, И. В.* Тренинг? Тренинг... Тренинг! Все о тренингах и тренерах / И. В. Пахно. – Хабаровск, 2010.
11. *Рейс, Ф., Смит Б.* 500 лучших советов тренеру / Ф. Рейс, Б. Смит. – СПб, 2001.
12. *Фопель, К.* Формирование команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Изд-во «Генезис», 2003.
13. *Фопель, К.* Сплоченность и толерантность в группе. Сборник упражнений / К. Фопель. – М., 2002.
14. *Фетискин, Н. П., Козлов, В. В., Майнулов, Г. М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Майнулов. – М., 2002.
15. *Шапарь, В.Б.* Практическая психология. Инструментарий / В. Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2002.