



Тренинг

для

сотрудников

Дом ребенка на

сплочение



коллектива «Мы





**«Обычно легче изменить
индивидуумов, собранных в
группу,
чем изменить каждого
из них в отдельности»
Курт Левин**

В любом коллективе (учебном, производственном) возникает вопрос, связанный с групповой сплоченностью. Вопрос этот важен потому, что от уровня развития коллектива, степени его сплоченности зависит эффективность работы учреждения, а также психологический комфорт каждого ее члена.

Цель тренинга – психологический тренинг направлен на сплочение коллектива Дом ребенка, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, что немало важно, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Цель тренинга, сплочения друг друга.



Задачи тренинга:

- формирование благоприятного психологического климата;
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение коллектива;
- осознание каждым участником своей роли, функции в коллективе;
- повысить коммуникативные навыки сотрудников;
- повысить настрой на удачу, счастье,

➤ **Сплочение** – это возможность для коллектива стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Все Мы нуждаемся в поддержке, и получить ее мы можем только в своем коллективе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!

➤ **Психологический климат** – это, как Вы знаете, межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые



**Мы -
одна команда!**



В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате в нашем коллективе: в одних условиях сотрудники чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал (к чему мы и стремимся).

Создание эмоционального благополучия в нашем учреждении, сплоченности коллектива - это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Психологический климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение».

Заповеди сплоченного коллектива

- Проявляйте искренний интерес к другим людям. Пусть люди с которыми вы общаетесь, почувствуют что они вам интересны.
- Помните, что в любом языке для человека нет звука значительней и приятней, чем звук собственного имени.
- Будьте хорошим слушателем.
- Поощряйте других на разговор о них самих.
- Говорите о вещах интересующих вашего собеседника.
- Почаще улыбайтесь.
- Полюбите себя. Как вы думаете о себе, и относитесь к себе, так и люди будут думать о вас и относиться к вам.
- Научитесь представлять себя в «шкуре» другого и смотреть на мир его глазами.
- Научитесь доверять людям.
- Делайте приятное людям. Дарите подарки, говорите комплименты. Не критикуйте, не превозносите, не осуждайте. Честно и искренно оценивайте достоинства людей.
- Вызывайте в людях положительные эмоции через юмор, шутки. Старайтесь услышать и понять окружающих, способствуйте созданию дружного и сплоченного коллектива.
- Уважайте мнение и выбор коллеги. Учитесь прощать мелкие огрехи – с кем не бывает!
- Являясь неотъемлемой частью коллектива, оставайтесь яркой, неординарной, творческой личностью.
- Если коллектив не такой, каким вы его хотите видеть, начните его изменять с себя.
- Начинайте каждый свой день с вопроса: «Что я могу сегодня сделать на пользу коллектива?» Ответив на вопрос, начинай действовать.
- Ответственно относись к выполнению поручений на пользу коллектива, но не становись его тяговой силой.
- Будьте активными в выполнении общего дела и сделайте его приятным и важным для всех.
- Запомните, что радость жизни зависит от её разнообразия. Учитесь радоваться работе, отдыху, успеху и трудностям.

УПРАЖНЕНИЯ НА СПЛОЧЕНИЕ

Упражнения на сплочение позволяют участникам тренинга почувствовать себя единой слаженной командой. Тренинги командообразования традиционно включают в себя большое количество упражнений на сплочение, они поднимают тонус коллектива, повышают её включенность и нацеленность на результат, что в свою очередь увеличивает результативность тренинга. Упражнения на сплочение в короткие сроки превращают разрозненный коллектив в единый, слаженный и четко работающий механизм. За это их и ценят.

Для Вас подобраны качественные упражнения на сплочение, которые пользуются заслуженной популярностью у тренеров-практиков. Эти упражнения помогут Вам поучаствовать в эффективном и интересном тренинге.

Упражнение 1 «Тренинговое имя»



Цель: знакомство участников друг с другом.

Время: 5–7 минут.

Ведущий. Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, — выбрать себе имя. Ведь часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, — скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка», или «Ленуля», или как-то необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени — Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так.

У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя и написать его на бэйдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

Упражнение 2 «Дерево достижений»

Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал **зеленый** лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.

Те, кто выбрал **оранжевый**, — желают общаться.

Желтый — проявят активность и будут настойчивы.

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

Правила работы на тренинге.

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- Доверительный стиль общения;
- Активное участие в происходящем;
- Общение по принципу «здесь и теперь»;
- Уважение к говорящему



Упражнение 3 «Квадрат» (5-10 мин.)

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения

Станьте в круг, и закройте глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. После того, как квадрат будет построен, не открывать глаза.

Вопросы:

Все ли уверены, что они стоят в квадрате?

Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложить открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс.

Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы.

Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?



Упражнение 4 «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Время: 15 минут.

Ресурсы: карточки с изображением предметов мебели, быта и т.д.

Ход упражнения: участники делятся на 2 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!». Психологический смысл упражнения:

Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

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 определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!



Упражнение 5 «Город-дерево-собака»

«Задания на взаимодействие»

Цель: Развивать умения действовать слажено.

Время: 15 минут.

Реквизит: лист ватмана, маркеры или фломастеры, поверхность для рисования.

Команда делится на три группы, каждая из которых одновременно берется за ОДИН маркер. Задача каждой подгруппы - нарисовать на листе один из элементов, чтобы получился рисунок «город-дерево-собака». Участники действуют одновременно, разговаривать между собой запрещено.

Оценивается слаженность, качество рисунка. Анализируется способность коммуницировать, подчиняться, управлять, действовать совместно в условиях дефицита ресурсов



Упражнение 6 «Ассоциации»

Цель: Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

Размер группы: 8–15 человек **Время:** 10–15 минут

Инструкция: Коллеги, наш тренинг называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.

2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову:

- Если команда — это постройка, то она...
- Если команда — это цвет, то она...
- Если команда — это музыка, то она...
- Если команда — это геометрическая фигура, то она...
- Если команда — это название фильма, то она...
- Если команда — это настроение, то она...

3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

Итоги упражнения:

Что вам понравилось в этом упражнении?

Какие ответы были для вас самыми интересными?

Какие ответы удивили вас?

О чем нам говорит это упражнение?



Упражнение 7 "Пчелы и змеи"

Педагог-психолог: Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи".

Для этого нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале. Король пчел должен найти "мед" - вот эту губку. А змеиный король должен отыскать "ящерицу" - вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать. Чем ближе их король подходит к "меду", тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к "ящерице", тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать "мед" и "ящерицу". Пчелы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и тихо - при его удалении. Пожалуйста, помните: во время игры вы не имеете права говорить.

Обсуждение:

Что было легко, что сложно?

Какой этап был самый интересный?

Упражнение 8 "Сердце коллектива"

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.



Рекомендации педагогам по созданию благоприятного психологического климата в коллективе:

- Развивайте в себе такое качество, как терпимость к другим людям, коллегам, воспитанникам. Нетерпимость приводит к накоплению агрессии, которая в любой момент может вылиться на не в чем не повинных людей, в том числе на близких.
- Не пытайтесь критиковать других, лучше действительно, попытайтесь понять поведение другого человека.
- Учитесь снимать эмоциональное напряжение после рабочего дня; боритесь с эмоциональным выгоранием.
- Радуйтесь успехам своих коллег, тогда при вашем успехе, за вас будет кому порадоваться.
- Избегайте ненужной конкуренции. Ставьте перед собой реальные цели.
- Находите время для развлечений, хобби. Встречайтесь с коллегами в неформальной обстановке – это способствует сплочению.
- Ведите здоровый образ жизни: не забывайте о пользе физических нагрузок, прогулках на свежем воздухе и полезной пище.

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!»

**Сотрудники Дом
ребенка -
это сплоченный
коллектив,
живущий под одним
девизом:**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЯ

Удачной работы!

