**Тренинг для педагогов «Команда моей мечты»**

 Педагог-психолог:Водяницкая Т.Н.

 (15.12.2015г.)

Цель: Получение навыков эффективной командной работы, сглаживание «острых углов» в отношениях.

Задачи

- переход из состояния конкуренции к сотрудничеству;

- повышение уровня доверия и заботы между членами команды;

- повышение командного духа и заряд позитивного настроения.

 Ход тренинга

Разминка

1.Приветствие.

2.Ориентация в специфике тренинга

1.Упражнеие Зарядка (разогрев)

Участники приседают три раза,касаясь ягодицами пола. Подняться нужно без помощи рук.

2.Упражнение Зарядка (разогрев)

Участники становятся попарно, один напротив другого, руки – на плечах друг друга, носки касаются носков. Нужно присесть,касаясь ягодицами пола,подняться.

Обсуждение

-Когда было легче выполнять это упражнение? Одному? Вдвоем?

- Что помогало вам быстро подняться?

3.Упражнение «Мостик» (групповая сплоченность)

Вся группа разбивается на две команды по желанию участников. На пол кладется мостик.

Одна команда выстраивается с одной стороны мостика, другая - противоположной. Каждый из участников должен пройти через мостик, разминувшись поочередно с представителями противоположной команды.

Обсуждение

- Что помогало выполнить это упражнение? Что мешало?

-Какие выводы вы можете сделать?

4.Упражнение »Лабиринт» (групповое взаимодействие)

На полу выкладывается лабиринт с выходом и входом.

Один участник должен пройти лабиринт с завязанными глазами. Группа ему подсказывает, куда идти. Нельзя наступать на линию. (Обсуждение)

5.Упражнение «Спасательная шлюпка» (групповая сплоченность)

Психолог обращается к группе: «Вы провели в лодке 7 долгих дней. Вы очень устали, вас обожгло солнце, запас воды совсем мал, а еды почти не осталось, и если вы не избавитесь хотя бы от одного человека, то не доплывете до берега. Выберите одного человека, которого выбросите за борт. Но прежде, на кого падет выбор, пусть попробует убедить группу, что пощадить нужно именно его. А остальные будут решать.

Обсуждение

- Какие чувства пережил каждый из участников?

- Труден ли был выбор?

6.Упражнение «Немое кино»

Цель: Формирование чувствительности к невербальным средствам общнния.

Группа делится пополам. Выбирается ведущий с каждой команды. Психолог дает инструкцию ведущим: »Вы режисеры и вам необходимо поставить последний кадр своего фильма. Это – ваши герои. Тему фильма выбираете сами. Размещайте героев так, как считаете нужным, пусть они придадут своим лицам то выражение, которое вы желаете; подумайте над ситуацией, в которой находятся ваши герои». По окончании каждая группа предъявляет свою работу. Задача другой группы – отгадать, каков был замысел, какими чертами наделены герои.

Анализ впечатлений.

7.Упражнение «Введение источников уверенности- неуверенности»

Любой процесс,любое состояние имеют свои источники.Задача – разобрать источники уверенности- неуверенности.

8.Упражнение »Мои жизненные планы»

Каждому участнику предлагается представить свою жизнь и найти два события,наиболее значимые в прошлом и два события,которые наиболее желанны в будущем.

При обсуждении акцент делается на ожидаемые события.

Вопросы:

- От кого и от чего, зависит возможность осуществления этих планов?

- В какое время они должны осуществиться?

- Если эти события не произойдут, что ты будешь чувствовать?

9.Заключительный этап.

Все участники встают в круг. Психолог: « А теперь давайте дружно, вместе крикнем: «Мы команда!» Еще раз: «Мы команда!» Вы команда моей мечты!

Вы сегодня прожили удивительное время. Подойдите друг к другу и поблагодарите лично каждого за что-нибудь. Спасибо всем!

|  |  |
| --- | --- |
|  **Уверенность**  |  **Неуверенность** |
| .  |    |
|  |   |
|  |  |
|   |  |
|  |   |
|  |    |
|  |  |