**Тренинг на сплочение коллектива «Я+ТЫ=МЫ»**

**Тренинг** посвящён сплочению коллектива и развитию навыков взаимодействия в команде.

**Цель**:

- Сплочение коллектива, построение эффективного командного взаимодействия.

- Создание благоприятного психологического климата, преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

Жить в коллективе необходимо каждому человеку. Именно в коллективе он может получить опыт жизни в обществе в целом, возможности для обогащения ума и души, для реализации своих качеств, знаний, умений, способностей. В этом проявляется генетическая потребность людей к сотрудничеству, к объединению, сообществу.

От того, насколько дружен коллектив, зависит психологическое состояние каждого учащегося. От степени сплочённости, зависит и эффективность работы. В деле создания дружного коллектива ведущая роль, конечно, принадлежит руководителю.

Задача руководителя – найти в людях данного конкретного коллектива скрытые возможности: их желания, потребности, интересы, способности и воплотить их в социально значимую деятельность. Сплочение коллектива, группы происходит именно в совместной социально значимой деятельности. При этом важно помнить, чтобы каждый ощущал себя нужным в общем деле.

**Задачи:**

- Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы.

- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач.

- Осознание себя «командой».

Состав участников: 5-12 человек.

Режим работы: 45 - 1,5 часа.

**Актуальность:** невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощь другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуть только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Почему важна сплочённость: возможность окунуться, возможность увидеть, возможность услышать, возможность ощутить, возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

**Психолог**: Здравствуйте уважаемый коллектив! Мы сегодня проведём тренинг на сплочение.

**Цель нашего тренинга** – это сплочение нашего коллектива.

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

Сегодня на нашем тренинге мы поговорим о нашем коллективе, о взаимоотношениях друг с другом. Скажите пожалуйста, что для вас означают такие слова как, дружба, доверие, взаимопомощь?

Обсуждение

**Упражнение: «Снежный ком»**

**Цель** упражнения: разряжение обстановки.

Участники по очереди называют своё имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имён с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку. Пример:

1. *Сергей строгий, Пётр прилежный, Наташа независимая и т.д.*
2. *Упражнение: «Салфетка»*

Каждому участнику даётся салфетка, которая сложена несколько раз.

**Психолог даёт команды:** Оторвать правый угол, затем нижний левый и т.д. Затем салфетка разворачивается. Нужно постараться найти одинаковые салфетки. Их нет. Подвести к мысли, что все мы разные и салфетки разные, но мы все живём в мире и согласии.

*Упражнение: «Мы похожи с тобой тем…»*

Участники делятся на две группы. Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг к другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи…», после чего стоящие во внутреннем кругу отвечают «Мы с тобой отличаемся тем…» затем делают шаг к новому партнёру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут до своего первого партнёра.

**Рефлексия**: – чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?

**Упражнение** «Волшебная бутылочка»

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своём коллективе. Так же это упражнение можно использовать для завершения занятия.

Материалы: Бумага для заметок, карандаши, бумага формата А3.

Время: 10 мин.

**Психоло**г даёт группе, следующие инструкции: «Представьте себе, что вы и ваш коллектив находят старую лампу, кто-то берет её в руки, потирает и из неё появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как лампу вы нашли вместе со своей командой, то и желания должны быть совместными.

Далее, каждый пишет свои три желания, которые направлены на изменение рабочей обстановки. И следом формируется общий список пожеланий.

**Обсуждение:** Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то, что можно сделать для улучшения волнующего вопроса?

*Упражнение «Ассоциации»*

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

Время: 10–15 минут

**Инструкция:** Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «дружный коллектив». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведём, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть ответы 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 коллектив— это постройка, то она…

Если коллектив — это цвет, то он…

Если коллектив — это музыка, то она…

Если коллектив — это геометрическая фигура, то она…

Если коллектив — это название фильма, то это…

Если коллектив — это настроение, то оно…

Обсуждение: опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали…

- Что вам понравилось в этом упражнении?

- Какие ответы были для вас самыми интересными?

- Какие ответы удивили вас?

- О чем нам говорит это упражнение?

*Упражнение: «Пожелания»*

Участникам раздаются листочки с именами сотрудников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

**Рефлексия тренинга**

– Кому, что понравилось, что не понравилось? – Какие выводы сделали для себя.

(Высказывания каждого участника.)

Ритуал прощания «Наш дружный коллектив»

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их кверху, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.