**Тренинг «Знакомство и сплочение»**

***Цель:*** сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

***Задачи:***

- Сформировать доверительные отношения в коллективе

- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач

- Формирование благоприятного психологического климата в группе

- Осознание каждым своей роли в группе

- Развитие умения работать в команде.

*Сплочение* – это возможность для команды стать единым целым для достижения конкретных целей и задач. У вас есть общая цель – получение диплома, обучение в колледже, получение хорошего образования. Чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, которую Вы можете получить в своей группе. Ведь как хорошо когда тебя поддерживает и понимает твой товарищ, услышать и помочь, когда необходима помощь, и понимать друг друга. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

***Правила:***

- Общение по принципу «Здесь и сейчас»: обсуждаем только то, что происходит в аудитории.

- Называем только по имени друг друга.

- Персонификация высказываний: говорим конкретно и от себя ( вместо «Большинство людей думают…» говорим «Я думаю..»).

- Конфиденциальность: никто ничего никому не рассказывает.

- Недопустимость непосредственных оценок человека: оцениваем не человека, а его действие и поведение.

- Уважение к говорящему: не перебиваем, слушаем внимательно.

- «Стоп»: любой участник может остановить разговор, если посчитает его психологически опасным.

- Телефоны: выключаем, или хотя бы звук и убираем вообще.

***Основная часть:***

**1). Упражнение «Снежный ком»**

**Цель**: знакомство друг с другом

**Ход упражнения:**все участники садятся в круг, и по очереди называют свое имя и качество на первую букву своего имени (Виктория – веселая).

**Психологический смысл упражнения:** позволяет познакомить участников друг с другом.

**Время:** 10 мин.

**2).** **Упражнение «Построимся»**

**Цель**: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

**Ход упражнения**: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от техникума, по цветам радуги в их одежде. (цвет глаз: от темных к светлым, по длине волос).

**Психологический смысл упражнения**: Участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

**Обсуждение**: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

**Время**: 10-15 минут.

3). **Упражнение «Кто быстрее?»**

**Цель**: сплочение коллектива.

**Ход упражнения**: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

* квадрат;
* треугольник;
* ромб;
* букву;
* птичий косяк.

**Психологический смысл упражнения**: координация совместных действий, распределение ролей в группе.

**Обсуждение**: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

**Время**: 10 минут.

**4). Упражнение «Путаница»**

**Цель**: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Ход упражнения**: выбирается ведущий, который выходит из аудитории. Остальная группа, взявшись за руки запутывается. Задача ведущего: найти хвостик и распутать всех участников.

**Психологический смысл упражнения**: эмоционально-психологическое сближение участников.

**Время:** 5-7 минут.

**5). Упражнение «Говорящие руки»**

**Цель**: эмоционально-психологическое сближение участников.

**Ход упражнения**: 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.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

**Психологический смысл упражнения**: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

**Обсуждение**: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

**Время**: 10-15 минут.

**6). Упражнение «Колокол»**

**Цель:** психологическое сближение участников тренинга.

**Ход упражнения**: один участник встает в центр и закрывает глаза, остальные встают вокруг него плотным кольцом, ладошки направляют к нему. Затем группа плавно начинает передавать его из рук в руки.

**Психологический смысл упражнения**: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта.

**Обсуждение**: Чувствовал ли ты доверие к группе? Были ли руки вызывающие доверие или нет?

**Время:** 5-7 минут.

**7). Упражнение «Веселый счет»**

**Цель**: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

**Ход упражнения**: Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться. Другой вариант: не сговариваясь нужно группе сосчитать от 1 до количества участников тренинга.

**Психологический смысл упражнения**: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

**Обсуждение**: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

**Время**: 5-7 минут.

***Заключение:***

Наш тренинг подошел к завершению. Хочу у Вас спросить, что нового Вы сегодня узнали? Было ли что-то полезное для Вас? Изменилось ли Ваше настроение?

Вы все были активны и работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас важная и необходимая часть одного целого. Вместе Вы - сила!!!

Всем спасибо за участие!!!