Программа тренинга командообразования рассчитана на построение доверия внутри группы, выработку навыков взаимодействия и соответственно сплочение коллектива.

**ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА:**

- Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
- Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
- Осознание себя командой.
**Количество участников:** 12 человек
**Пол участников:** М, Ж
**Возраст участников:** 18-25 лет
**Продолжительность тренинга:**16 часов
**Частота встреч:** три дня по 5,5 часов с 10 до 15.30

**Программа тренинга**
Программа разбита на три дня и каждый день участники будут знакомиться с новой темой.
*День первый***:** Доверие
*День второй:* Сплочение
*День третий:* Командообразование
*Каждое занятие состоит из четырех частей:*
1. Знакомство
2. Разогрев
3. Основная часть
4. Завершение

**День первый: Доверие**

**Цель:** выработка доверия у участников друг к другу
**Расчасовка:**
1. Знакомство с тренером (самопрезентация  тренера, введение правил взаимодействия) – 30 минут
2. Разогрев (знакомство, разогревающие упражнения) – 1, 10 минут
3. Основная часть (упражнения на доверие) – 3 часа 45 минут (вместе с перерывом на обед 30 минут и перерывом между упражнениями 10 минут)
4. Завершение – 25 минут

**1. Знакомство с тренером**

*Самопрезентация тренера (10 минут)*
**Добрый день!**
Меня зовут Анна, и сегодня я буду вашим тренером. Расскажу немного о себе, я являюсь студенткой 5 курса заочного отделения факультета Социальной психологии. Моя будущая профессия – социальный психолог, открывает для меня новые грани, общения и взаимодействия с людьми. Эти знания я успешно применяю в жизни, пытаясь понимать, чувствовать и адекватно реагировать на окружающих меня людей. Мы все разные и это очень здорово, но не стоит забывать, что к каждому из нас нужен свой подход. Сегодня я поделюсь с вами своими знаниями. Давайте начнем!
**Целью нашего тренинга является**: построение доверия внутри группы, выработка навыков взаимодействия и сплочение коллектива «Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. У Вас есть общие цели – работа в одной организации, получение хорошего дохода! И для того, чтобы более эффективно добиваться этих целей, все Вы нуждаетесь в поддержке, и Вы можете ее получить именно в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!»

**ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА:**

* Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
* Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
* Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
* Осознание себя командой.

*Введение правил взаимодействия в группе (20 минут)*
*Процедура проведения:* Участники называют те правила, которые необходимо выполнять для успешной работы на тренинге. Обсуждаются и принимаются основные правила групповой работы:
- правило активности
- правило контроля времени,
- правило организованной коммуникации
- правило чуткости к себе и окружающим
- правило закрытости информации и дисциплины.

**2. Разогрев**

***Введение (10 минут)***

Все мы являемся гипнотизерами. Просто не все это знают.
Однажды Мулла Насреддин поздно вечером возвращался домой, и когда  он проходил мимо кладбища он услышал вдали конский топот, и решил, что  это разбойники. Он бросился бежать в сторону кладбища, забежал на  него,  но споткнулся у свежевырытой могилы и упал в нее.
А всадники были вовсе не разбойники, а  вполне  мирные  дехкане.  Они увидели, что человек бежит, решили, что ему нужна помощь и  бросились  за ним. Подбегают к могиле, а там лежит Мулла Насреддин и смотрит  на  них.
Они его и спрашивают:
- Почему вы здесь лежите?
А Мулла уже понял свою ошибку, и отвечает:
- Это очень сложный философский вопрос. Единственное что я могу  сказать, что вы здесь из-за меня, а я здесь из-за вас.
Вы здесь из-за меня, а я здесь из-за вас,  и  поэтому  давайте  начинать...
Это занятие посвящено такой вещи, как доверие.
И, несмотря на кажущуюся простоту этого слова, понятие доверия очень широко и достаточно специфично. Ведь есть не только доверие к  другим  людям, но и к самому себе. А отношение к другим имеет множество самых разнообразных оттенков и значений, большую часть  из  которых  мы  либо  не осознаем, либо практически полностью не обращаем внимания.

***1. Имена—это важно (****15 минут)*

*Материалы* – мягкая игрушка
Встаньте в круг. Я приглашаю вас к участию в ритуале, который со­вершают при приветствии жители тропических островов.
Повторяйте за мной: я поднимаю игрушку над головой и громко называю свое имя. Затем передаю предмет своему соседу справа. Он также должен представиться и пе­редать предмет своему соседу, и так далее: каждый, кто получает иг­рушку, называет свое имя и передает ее своему соседу справа. Когда игровой предмет, пройдя полный круг, снова окажется у меня в руках, игра начинается по второму кругу, но в противоположном направле­нии.
Теперь предмет может передаваться во всех направлениях. Я начинаю, устанавливаю визуальный контакт с одним из участников, гром­ко называю его по имени и бросаю ему игрушку. Поймавший продол­жает игру, также называя по имени другого участника и передавая предмет ему. Игра продолжается до тех пор, пока предмет не побывает в руках у каждого участника хотя бы 2 раза.
А теперь я приглашаю вас на «коктейль». Возьмите в левую руку воображаемый стакан, а правую протяните соседу для рукопожатия и скажите следующее: «Светлана, я очень рад(а), что ты здесь». Затем перейдите к следующему участнику. Через несколько минут меж­ду участниками должна завязаться самостоятельная беседа, которая будет свидетельствовать о том, что группу удалось расшевелить.

***2. Знакомство (15 минут)***
Я рада вам сообщить, что в наших тренингах есть определенные  традиции. Одна из этих традиций начинать занятие с чего-нибудь теплого, доброго  и светлого. Но теплое и светлое само по себе не появляется, его делают люди. И если вы хотите привнести это в  свою  жизнь,  то  вам  нужно  хоть что-нибудь для этого сделать. На этот счет существует одна притча.
Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он  пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих  мучительных  раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.    Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше - у каждого в руках ложка с длинню-ю-ю-ющей ручкой. Черпануть из котла они  могут,  а  в рот никак не попадут.
Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, Черт) и  кричит:
- Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай.
Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же  картина,  что  и  в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинню-ю-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек - а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.
Всем нам хочется, что бы у нас в жизни было больше светлого, теплого, доброго. Но для того, что бы это появилось,  нужно  что-то  сделать.  То есть сейчас, у вас есть замечательная возможность познакомится с  большим количеством людей и поделиться чем-то теплым, светлым и  радостным.  Это
означает, что вы имеете полное право подойти к любому, и не только одному, человеку и сказать и сделать так, чтобы у него в душе появились  эти тепло и свет. А он вам может на это ответить. И  я  надеюсь,  что  таких встреч будет как можно больше.
*Обсуждение:* Количество встреч и испытываемые эмоции.

***3. Определение Доверия (10 минут)***
А теперь разбейтесь на микрогруппы по 4 человека. И попробуйте  дать определение доверия. Ну, вы же сейчас ставили оценки, размышляли. Так что же вы оценивали? Определите, пожалуйста.
От вас не требуется строгого научного определения. Пусть оно будет не очень гладким, зато сказано так, чтобы было понятно всем, а особенно вам самим.
*Обсуждение упражнения (10 минут):*
В общий круг. Итак, сейчас каждая группа попробует рассказать, к  каким выводам они пришли. Как вы определяете, что такое Доверие?
**Перерыв 10 минут.**

**3. Основная часть**

***1. «Оле Неле Нишиков» (10 минут)***
Садитесь в круг. Я выберу человека, который начнет игру. Он должен обратиться к своему соседу справа и сказать: «Ты не видел Оле Неле Нишиков?» При этих словах нельзя улыбаться даже губами, а тем более смеяться. Сосед справа отвечает установленной фразой: «Жаль, но я не видел его. Я спрошу моего соседа».Он задает тот же вопрос соседу справа, не улыбаясь и не смеясь. Но при этом он может добавить что-то свое, чтобы вызвать смех у осталь­ных участников. Тот, кто улыбнется или засмеется, выбывает из игры.

***2. Листок за спиной (15 минут)***
Материалы: маркер, булавки, листы бумаги
Недавно вы пытались немного познакомиться друг с другом. К одним людям вы подошли сразу, к другим несколько позже. Получается, что одни вам как бы ближе, а другие немного в стороне. А давайте попробуем получить  друг от друга обратную связь. Узнаем, а как мы выглядим в глазах  других  людей, как они нас воспринимают.
Сделаем так. У каждого за спиной будет приколот лист бумаги. Задача - собрать как можно больше оценок того, насколько тебе доверяют. По 10-ти- балльной шкале. 0 - не доверяю, 10 - готов с тобой  в  разведку,  замуж, открыть все душевные тайны здесь и немедленно.
Упражнение будет проходить так - все хаотично двигаются, образуя  пары. В паре люди несколько секунд смотрят друг на друга, после чего  ставят друг другу оценки. Вы можете разговаривать,  можете  молчать.  Я  не знаю, что вы делаете, для того чтобы определить  доверяете  вы  человеку, или нет. Это вы определяете, а не я!
При этом листики за спиной!
Обсуждение: Наибольший уровень доверия, ощущения.

***3. Упражнение «Доверие» (1 час)***

**Материалы**: Повязки на глаза, достаточное пространство для работы.
Разделитесь на пары, выбрав себе в качестве партнера наименее знакомого человека. Один человек в каждой паре становится ведущим, другой – ведомым, ему одевается повязка на глаза. Через полчаса поменяйтесь ролями. Упражнение выполняется невербально.
Если вы в роли ведущего, возьмите вашего партнера за кисть, руку или талию и водите его для сенсорного исследования пространства. Молча руководите им. Приводите вашего партнера в контакт с интересующей его фактурой, например с листьями и цветами, занавесками и коврами. Постарайтесь заставить партнера ощутить солнечное тепло или холод кондиционера, услышать птиц или отдаленные разговоры, ходить и бегать. Через 20-30 минут остановитесь, и снимите повязку с глаз партнера. Затем поделитесь своими чувствами, касающимися руководства и ответственности за благополучие другого.
В качестве ведомого обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, когда вынуждены полностью доверять другому человеку, берущему на себя ответственность за ваш опыт и благополучие. Прочувствуйте каждое новое ощущение. Приобретя опыт пребывания ведомым, поделитесь своими чувствами с партнером.
Обсуждение: общий круг, описание состояний.
**Перерыв на обед (30 минут)**
***4. «Час пик» (10 минут)***
Каждый участник ищет себе партнера (человека, который ему нра­вится, с которым он хочет познакомиться и к которому он относится с симпатией). Каждая пара договаривается, кто из них будет начинать первым. За­дача первого — догнать своего собственного партнера. При этом никто из них не должен бегать. Быстрая ходьба, а не бег — вот основное правило. Когда один «осалил» другого, второй должен три раза повернуться вок­руг оси, прежде чем самому начать «охоту» на своего партнера. Игровое пространство ограничено и напоминаю вам еще раз: бег запрещен, а «жертва» может встать в позу безопасности — прижать руки к груди, ладонями наружу, в этом случае ее нельзя салить.  Я буду сле­дить за тем, чтобы этой позой не злоупотребляли. Когда я скажу «Стоп», игра должна мгновенно прекратиться.
***5. Солнечная система (40 минут)***
Я думаю, что вам всем бы хотелось проверить свою способность понимать других людей. Давайте попробуем немного  поиграть  и  одновременно  поучиться. Игра называется Солнечная Система. Для того, чтобы к ней приступить, надо разбиться на группы по 4 человека. Правила такие.
Вы все по очереди будете Солнышками. А  все  остальные  члены  группы планетами - спутниками. Сначала Солнышко пытается  развести  планеты  по орбитам. Чем орбита ближе - тем человек лучше относится к  Солнышку.  То есть Солнышко пытается определить, насколько человек  ему  доверяет.  На орбите люди могут стоять боком, сзади, спереди, разбившись по залу.  Человеческие отношения чрезвычайно сложны и только расстоянием их не определишь. Поэтому вы можете пофантазировать.
Ну а после того, как Солнышко решило, что все сделано  правильно,  по его мнению, он отворачивается, и Планеты сами распределяются по  орбитам, в зависимости от того, как они относятся к Солнышку на самом деле.
Потом Солнышком становится другой человек. И все повторяется сначала, пока не сыграют все.
Обсуждение: результаты и ожидания.
***6. Небольшое путешествие (30 минут)***
Разделитесь на группы по 4 человека «Сейчас вы отправитесь в не­большое путешествие. Вы должны будете закрыть глаза. Один из вашей группы будет гидом. Только он может оставить глаза открытыми».
Затем группа встает в ряд друг за другом, первым стоит Гид. Игроки закрывают глаза, и каждый кладет руки на плечи впереди стоящего (можно класть руки не на плечи, а на бедра).
Путешествие должно длиться 15 минут. Задача Гида — сделать путешествие как можно более интересным. Он вслух описывает группе воображае­мые места, через которые пролегает их маршрут, указывает на вооб­ражаемые опасности, делится своими впечатлениями... Гид должен давать группе инструкции, как надо вести себя в данной местности — идти на цыпочках, двигаться бесшумно, ползти на животе и т. д. Если Гид ведет группу по пустыне, он может сказать примерно следующее: «Вы с трудом переставляете ноги в горячем осыпающемся песке... Сейчас начнется песчаная буря, повернитесь при ходьбе налево, что­бы ветер не дул вам в лицо... Песчаная буря усиливается... Встаньте и плотно прижмитесь друг к другу, чтобы вы могли прикрыть друг друга... Держите руки перед лицом, чтобы не вдыхать песок...»
Остальные должны внимательно слушать советы Гида и выполнять все, что он требует, представляя себе все события как можно реалистич­нее. Перед «путешествием» группа самостоятельно может решить, нужно ли заранее обговаривать маршрут.
Гид отвечает за безопасность членов группы и заботится о том, чтобы никто не пострадал. Он должен сделать все, чтобы путешествие стало незабываемым для всех участников.
Обсуждение: настроение во время путешествия, было ли путешествие интересным, какая роль комфортнее, чувствовалась ли поддержка членов группы.
***7. Опасения (25 минут)***

Выберете себе в партнеры того, с кем вам тяже­ло или не очень хочется общаться. Для этого достаточно, чтобы хотя бы один из партнеров испытывал неприятные чувства и недоверие к другому. Лучше, если недоверие не будет взаимным.
Разойдитесь по комнате, так чтобы друг другу не мешать.
Тот, кто испытывает к партнеру отрицательные чувства, имеет 7 ми­нут, чтобы со всех сторон изучить причины своего недоверия. Он дол­жен говорить своему партнеру фразы, которые всегда начинаются одинаково: «Я не доверяю тебе, потому что...» Например: «Я не дове­ряю тебе, потому что ты намного больше меня и выглядишь сильнее... Я не доверяю тебе, потому что думаю, что ты превосходишь меня не только физически...»
Партнер молча слушает эти фразы, не задавая вопросов и никак не комментируя их, тем более не вступая в спор. Вместо этого он пыта­ется рассматривать все эти откровения (зачастую неприятные) как пер­вый шаг на пути к сближению.
По истечении 7 минут тот человек, которому были адресованы «обви­нения», получает возможность дать на них ответ. Он подтверждает то, что, на его взгляд, было отмечено правильно, и обязательно говорит о том, в чем его партнер ошибается. Например: «Да, ты прав, я действи­тельно чувствую себя сильным, но я вовсе не смотрю на тебя свысока. Ты только что сказал такие вещи, которые показались мне очень инте­ресными». На этот процесс также отводится 7 минут.
После этого партнеры меняются ролями.
Обсуждение: ваши чувства во время упражнения, открылось ли что-то новое для вас.
***8. Артобстел (15 минут)***
Материалы: для каждой пары участников понадобится пара мягких «метатель­ных снарядов», например мягкие мячики, мягкие игрушки, свернутые шерстяные носки, для каждой пары потребуется одна повязка на глаза, потому что во время игры достаточно трудно помнить о том, что надо держать глаза закрытыми.
Участники разбиваются на пары. Один из партнеров надевает на глаза повязку и берет в руки два метательных снаряда. Другой партнер ста­новится его тренером, но при этом ему не разрешено прикасаться к снарядам. «Слепой» должен делать следующее: бросать снаряды, под­бирать их и при этом еще стараться, чтобы в него самого не попали снарядом. Тренер не может прикасаться к своему партнеру, но может разговаривать с ним, указывать ему направление броска и давать со­веты. «Слепой» также может разговаривать.
У каждой пары есть цель — поразить «слепого» из другой команды. Когда это происходит, тренер бросающего игрока кричит: «Попали!» В этот момент игра останавливается, члены выигравшей команды ме­няются ролями и играют еще раз. Однако попадание в тренера запи­сывается как недочет стрелявшей команде, сигналом этого является возглас «Рикошет!»
Никто из участников не должен покидать границы игровой площад­ки.

**4. Завершение**
***1. Горная вершина (15 минут)***
Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.
Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...
Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...
Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплои, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза*.
Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...
Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...
**Подведение итогов тренинга(10 минут)**
- обсуждение полученных знаний
- анализ состояний
- обмен впечатлениями от тренинга.

**День второй: Сплочение**

**Цель:** сплочение группы
**Расчасовка:**
1. Знакомство с тренером (введение правил взаимодействия) – 20 минут
2. Разогрев (знакомство, разогревающие упражнения) – 1, 10 минут
3. Основная часть (упражнения на сплочение) – 3 часа 45 минут (вместе с перерывом на обед 30 минут и перерывом между упражнениями 5 минут)
4. Завершение – 25 минут

**1. Знакомство с тренером**
Добрый день! Я рада вас видеть на втором дне нашего тренинга, напоминаю, что меня зовут Анна, и я являюсь вашим тренером.
*Введение правил взаимодействия в группе (20 минут)*
*Процедура проведения:* Участники называют те правила, которые необходимо выполнять для успешной работы на тренинге. Обсуждаются и принимаются основные правила групповой работы:
- правило активности
- правило контроля времени,
- правило организованной коммуникации
- правило чуткости к себе и окружающим
- правило закрытости информации и дисциплины.
**2. Разогрев**

***1. УПРАЖНЕНИЕ «СМЫСЛ МОЕГО ИМЕНИ» (5 МИНУТ)***

Материалы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.
**Ход упражнения**: Давайте познакомимся и совершим это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.
***2. Шестерка (15 минут)***
Все участники встают в круг. Каждый участник группы по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т. д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся наиболее внимательных игроков.
Обсуждение: сложно было добиться результата?
**3. *«Поменяйтесь местами» (15 минут)***
Все участники сидят на стульях в кругу. Тот кого я выберу ведущим выходит на середину круга и говорит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым ведущим.
Обсуждение: что нового узнали об участниках?
***4. Упражнение « Закон гармонии» (30 минут)***
*Материалы:* листы бумаги, карандаши.
В цивилизованном социуме существует неписанный закон гармонии общения и межличностных отношений, затрагивающий их нормативную сферу. Следуя ему можно не допустить зарождение  многих антагонистических противоречий, конфликтов, обид. Звучит он так: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Довольно справедливо, что выполнение этого правила избавляет нас от взаимных упрёков и деформации легитимной (нормативной) сферы личности. Но понятие нормы отношений и общения мы воспринимаем, понимаем, оцениваем субъективно. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать,  критиковать нас, устанавливать нам запреты. Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их  действия. Каким же образом контролировать свои действия в тех или иных ситуациях общения?
«Разделите лист на две части:
1.«Позволяю себе, запрещая другим». Перечислите ваши поступки, направленные на получение преимущества за счёт окружающих. Определите степень свободы ваших действий. Позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье-то мнение (товарища, ребенка, подчиненного и др.),  высмеивать кого-то и так далее.
2.«Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите, на какие действия окружающих налагаете запрет, но разрешаете себе. Например: критиковать, оценивать, чинить беспорядок, бездельничать.
Время заполнения 15 минут.
Обсуждение: Стоит ли запрещать себе, быть свободным, что бы иметь основания осуждать других? Стоит ли позволять себе заблуждаться, что, запрещая другим, вы имеете на это право?
**Перерыв 5 минут**

**3. Основная часть**
***1. «Дом» (20 минут)***
*Материалы:* карточки с изображением животных.
Разделитесь на 2 команды. «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. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой».
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.
**Точно так же как предметы в доме, каждый человечек является важным звеном в команде. Давайте поговорим о том,  что такое команда.**
***1. Групповая работа(20 минут)***
*Материалы:* доска/флип-чарт, маркеры.
Участники обсуждают понятие «команда». Обсуждение проводится в форме структурированной дискуссии (с записью основных идей в флип-чарте) и в высоком темпе.
Обсуждение: Что нового узнали? Как проходила работа?

***2. Мини-лекция: Этапы формирования команды (20 минут)***
Существует несколько видов функционально-коммуникативных сообществ в организации с различной философией взаимодействия между людьми. Эти виды можно определить следующим образом:
***Группа.*** Группе характерна постоянная потеря энергии и ресурсов во взаимодействии людей друг с другом. Эта потеря происходит во время конфликтов, возникающих из-за дублирования функций, избегания ответственности, неоправданно высокого контроля. При таких условиях функционирования можно говорить о том, что группа из 10 человек, где каждый обладает, например, 10-ю единицами энергии, способна совершить полезной работы на 70 единиц.
10\*10=70
Остальные 30 единиц энергия затрачивается на «трение» друг с другом. Философия такого взаимодействия: «Я выиграю, а ты проиграешь», «Я выиграю, за счет тебя», «Если я вижу что проиграю, я сделаю так, чтобы все проиграли». Понятно, что с такой философией внутри группы потери будут неизбежными.
***Коллектив***характеризуется тем, что каждый человек является вкладом в общее дело, ровно настолько, насколько от него требуют. В этом случае 10 человек, обладающих 10-ю единицами энергии каждый, способны совершить полезной работы на 100 единиц.
10\*10=100
При таком взаимодействии практически нет потерь на межличностные конфликты. Такой форме взаимодействия характерна философия «Я выиграю сам, и ты выигрывай, как можешь сам», «Я выиграю, без тебя».
***Команда*** – форма взаимодействия, в которой проявляется «синергетический эффект». За счет взаимодополнения, принятия ответственности за общий результат, открытости при обмене ресурсами становится возможным результат, не доступный при других видах взаимодействия. В этом случае 10 человек, обладающих 10-ю единицами энергии каждый, способны совершить полезной работы на 130 единиц.
10\*10=130
При таком взаимодействии нет потерь на межличностные конфликты, на выяснение функциональной ответственности, дополнительное стимулирование к деятельности, при этом начинается волшебство командного духа и формируется настоящая корпоративная культура. Такому виду взаимодействия характерна философия «Я выиграю, тогда, когда выиграешь ты», «Я выиграю, когда мы все выиграем».
Обсуждение: Каким сообществом является Ваша организация? Почему?
На удивительном и полном открытий пути от группы к зрелой команде, как и при формировании характера человека, поведение группы невозможно точно предсказать. По мере развития команда проходит определенный ряд последовательных этапов:
***Первый этап: притирка.*** На первый взгляд команда выглядит деловой и организованной, но на самом деле люди смотрят друг на друга и пытаются определить, насколько глубоко им хочется во все это влезть. Подлинные чувства часто скрываются, кто-то один повышает свой авторитет, а взаимодействие происходит в привычных формах. Подлинного обсуждения целей и методов работы почти нет. Люди часто не интересуются своими коллегами, почти не слушают друг друга, а творческая и воодушевляющая коллективная работа фактически отсутствует.
***Второй этап: ближний бой.*** Многие команды проходят через период переворота, когда оценивается вклад лидера, образуются коалиции и группировки, разногласия выражаются открыто и остро. Личные взаимоотношения приобретают значение, проявляются сильные и слабые стороны людей. Команда начинает обсуждать, как достичь согласия, и пробует улучшить взаимоотношения. Иногда происходи силовая борьба за лидерство.
***Третий этап: экспериментирование.*** Потенциал команды возрастает, и встает вопрос, как использовать имеющиеся теперь способности и ресурсы. Часто такая команда работает рывками, однако есть энергия и интерес понять, как можно работать лучше. Методы работы пересматриваются, появляется желание экспериментировать, и принимаются меры по повышению производительности.
***Четвертый этап: эффективность.*** Команда приобретает опыт в успешном решении проблем и использовании ресурсов. Акцент делается на эффективном использовании времени и на уточнении задач. Сотрудники начинают гордиться своей принадлежностью к «команде-победительнице». На проблемы смотрят реалистически, и решают их творчески. Управленческие функции плавно переходят от одного сотрудника к другому, в зависимости от конкретной задачи.
***Пятый этап: зрелость.***В зрелой команде действуют прочные связки между ее членами. Людей принимают и оценивают по достоинству, а не по претензиям. Отношения носят неформальный характер, и приносят удовлетворение. Личные разногласия быстро устраняются. Команда превращается в благополучную ячейку общества и вызывает восхищение посторонних. Она способна показывать превосходные результаты и устанавливает высокие стандарты достижений. Для достижения такого результата важно, чтобы соблюдались следующие условия:

* все члены команды четко представляют себе цели и преимущества совместной работы;
* умения каждого человека известны остальным и функции распределены;
* организационное строение команды соответствует выполняемой задаче;
* в команде идет поиск новых более совершенных методов работы;
* развита самодисциплина, позволяющая эффективно использовать время и ресурсы;
* созданы достаточные возможности, чтобы собраться и обсудить любые вопросы, разрешить конфликты;
* команда поддерживает своих членов и создает тесные взаимоотношения;
* отношения в команде открытые, и она готова встретить любые трудности и преграды на пути эффективной работы.

Обсуждение: На каком этапе развития находится Ваша команда? Чего в команде не хватает для того, чтобы назвать её зрелой?
***2. Игра «Создание островной страны» (1 час)***
*Материалы:* 4 листа ватмана склеены вместе и вырезаны в виде острова, наборы красок, кисти, фломастеры, цветная бумага, различные фигурки из бумаги: домики, деревья, фабрики, заводы, люди и т.д. магнитофон с кассетой, клей, ножницы.
«Сегодня здесь собрались великие мудрецы. Однажды вы отправились в странствия. Вам хотелось отыскать такое место на земле, которое ещё не было освоено людьми. Вы долго путешествовали, встречали разных людей, видели разные места на земле. И вот однажды вам посчастливилось добраться до необитаемого острова. Сомнений не было – вы нашли то, что так долго искали. Вам не надо исправлять  чужие ошибки, переделывать. Вы можете начать с нуля, в ваших силах создать идеально место для жизни, работы и отдыха. О, мудрейшие! Превратите этот остров в самое замечательно место на земле. Каждый из вас могучий волшебник и может преобразовать эту землю на благо всем и себе». Участникам даётся 15 минут для того, чтобы они создали свою страну.
Обсуждение созданной страны:

* расскажите о стране, которую вы создали и об истории её создания (важно, кто начинает рассказ о картине, либо лидер, либо тот, кто максимально вовлечен в процесс создания композиции, первым начинает рассказ тот, кто готов брать на себя ответственность за группу).
* хотелось бы вам оказаться в этой стране (ответ покажет, насколько кандидаты готовы создать для себя комфортные условия, если участник не хочет попасть в эту страну, то ему некомфортно в группе).
* хотелось бы вам что-либо изменить в этом мире (желание большинства изменить что-либо свидетельствует о неудовлетворенности общим результатом; если изменения хочет внести один участник коллектива, то посмотреть, как он поведет себя в дальнейшем: будет ли настаивать, будет ли советоваться с командой или предпочтет внести свои  изменения сразу, пока комментирует их; навязывание участником своей линии, может говорить о том, что перед нами потенциальный источник напряжения в команде, её слабое звено).
* что бы вам хотелось взять для себя из этой страны в реальный мир: идею, состояние, мысль, ощущение, впечатление (вопрос показывает ценность происходящего для участников, уровень их вовлеченности в групповую деятельность)

Обсуждение: Как взаимодействовали участники группы? Кто был лидером? Какие роли играл каждый участник? Какой прогноз относительно жизнеспособности группы?
***3. Чего я избегаю (****20 минут)*
Каждому участнику дается карандаш, бумага и 5 минут времени, что­бы написать список под общим заголовком: «Чего я избегаю». Это мо­гут быть темы разговоров и чувства, личности и действия, точки зрения и мнения. Надо попытаться сделать это, не упрекая себя ни в чем и не думая о том, что скажет по этому поводу кто-либо. Все люди чего-нибудь не любят и избегают, это совершенно нор­мальная ситуация. Это упражнение дает возможность задуматься над тем, насколько мы довольны своей жизнью. Список включает в себя столько пунктов, сколько участник успеет написать за 5 минут.
Теперь все участники разбиваются на пары, и каждый беседует с парт­нером относительно своего списка. Однако этот разговор вовсе не обязывает участников изменить свое поведение и перестать избегать тех или иных вещей. Но когда мы знаем, чего избегаем, нам становит­ся легче изменить ситуацию. Если человек осознает определенные барьеры, ему становится легче понять, откуда они возникли. Участни­ки общаются в парах в течение 10 минут.
Обсуждение: Какие чувства вы испытали, когда всем рассказывали о том чего избегаете? Легко ли было об этом говорить?
**Перерыв на обед (30 минут)**
***4. Кто это? (30 минут)***
Материалы: листки бумаги
В этой игре мы осознанно не будем затрагивать глубинные личные вопросы, хотя глубина откровений будет зависеть исключительно от же­лания самого человека поделиться чем-то личным. Вы не только лучше узнаете себя, но и поймете, насколько верно вас воспринимают окружающие.
Я раздаю листы бумаги. Каждый должен написать на своей карточке три качества, которые, по его мнению, характерны для него. На карточках не надо писать свое имя.
Затем я перемешиваю все карточки.
Каждый подходит, вытаскивает одну, читает то, что написано на кар­точке и высказывает предположение, каким должен быть человек, наи­более соответствующий написанным на карточке качествам: это мужчина или женщина, каковы его возраст, профессия, темперамент, семейное положение и т. д. Кроме того, этот участник пытается уга­дать, кто из группы мог описать себя этими качествами. Потом мы  об­суждаем возможные варианты.
Каждый участник, естественно, знает, когда говорят о его собствен­ной карточке. Он может сравнить свое представление о себе с пред­ставлениями всей группы, но может и не признаваться в своем авторстве, если этого не захочет.
Обсуждение в общем кругу: Что нового вы узнали о себе?
***5. Пойми меня (25 минут)***
Группа садится в круг. Вызываются два добровольца, один из них по­кидает комнату, а другой остается.
Группа решает, какие действия должен выполнить игрок А после того, как вернется. Например, он должен почихать, или погавкать или по­чесать ухо.
У игрока Б есть ровно 3 минуты, чтобы осведомить игрока А о характе­ре его действий. Но игрок Б не говорит партнеру прямо, что тот дол­жен выполнить. Он может давать ему неявные указания.
Например, если игрок А должен чихнуть, то игрок Б начинает гово­рить так: «Ах, ты бедный, ты так выглядишь, словно простудился — нос красный и глаза слезятся». Если игрок А высморкался, то он пока­зал, что правильно понял основную мысль и находится на верном пути. Игрок Б продолжает помогать ему: «Ты мне не говорил, что так давно страдаешь аллергией!» Если после этого игрок А чихнет, то он дока­зал свою способность к пониманию и заслужил аплодисменты от ос­тальных.
Игрок Б, который формулирует предложения, всегда должен быть го­тов пробовать различные способы донесения до партнера информа­ции о сути его действий. Группа также может давать игроку А полезные советы: «Прими витамин С, проглоти средство от кашля, ложись в по­стель, позвони врачу, чтобы сказать, что ты болен».
Обсуждение: Легко ли было объяснить человеку что он должен делать? Все ли способы вы испробовали?

**4. Завершение**
***1. Правда и ложь (15 минут)***
Материалы: резиновый мяч
У меня есть две сестры, старшая и младшая. Мы все работаем в боль­нице». «У меня есть сестра на два года младше, которая работает учительницей. А еще у меня есть брат, который на десять лет меня млад­ше. Он терапевт и работает практикующим врачом». Я могу произнести эти две фразы с одинаковой интонацией, но одна из них соответствует реальности, а другая ложна.
Каждый из вас должен задумать и произнести по две фразы, одна из которых соответствует дей­ствительности, а другая — нет. Вся группа решает, какая из фраз правдива, а какая — нет. Для этого участники должны проанализиро­вать содержание сказанного, манеру речи и язык тела говорящего. (Например, многие склонны не смотреть в глаза собеседника, когда говорят неправду.) Участники сами определяют выбор тем для своих фраз: сказанное может касаться событий их жизни, личных предпоч­тений, целей и желаний. Фразы необязательно должны принадлежать к одной области или как-то соотноситься по смыслу.
Очередность выступлений можете определять как Вы, так и сами уча­стники (например, говорящий держит в руках мяч и по окончании сво­его выступления бросает этот мяч любому другому участнику, который должен продолжить).
Игра должна пройти несколько кругов. Обращайте внимание на то, чтобы в ней приняли равное участие все. Обычно эта игра начинается в несколько несерьезной атмосфере и только через какое-то время становится более интимной.
***2. Притча(10 минут)***
А теперь займите наиболее удобную для вас позу, расслабьтесь и закройте глаза. Я расскажу вам притчу.
**Притча: Обиды на песке**
Два друга, шли в пустыне.
В один момент они поспорили и один из них дал пощёчину другому.
Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке:
«Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину.»
Они продолжали идти, и нашли оазис, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул, и его друг его спас.
Когда он пришёл в себя, он написал на камне:
Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь.
Тот, кто дал пощёчину и который спас жизнь своему другу спросил его:
«Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?»
Друг ответил:
«Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это.
Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это».
Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне.
Оставь немного времени для жизни! И пусть будет легко и светло.
А теперь, каждый из вас должен оставить свои обиды и все негативные переживания в прошлом. Когда вы откроете глаза с вами останутся только ваши положительные эмоции и ощущения.

**Подведение итогов второго дня:**
- обсуждение полученных знаний
- сравнение мнений об участниках на первом и на втором дне
- обсуждение упражнений (какие понравились, какие нет)
- обсуждение чувств, испытываемых, к членам группы

**День третий: Командообразование**

**Цель:** создание эффективной команды
**Расчасовка:**
1. Знакомство с тренером (введение правил взаимодействия) – 20 минут
2. Разогрев (знакомство, разогревающие упражнения) – 1, 10 минут
3. Основная часть (упражнения на сплочение) – 3 часа 45 минут (вместе с перерывом на обед 30 минут и перерывом между упражнениями 10 минут)
4. Завершение – 25 минут

**1. Знакомство с тренером**
Добрый день! Я рада вас видеть на третьем дне нашего тренинга, напоминаю, что меня зовут Анна.
*Введение правил взаимодействия в группе (20 минут)*
*Процедура проведения:* Участники называют те правила, которые необходимо выполнять для успешной работы на тренинге. Обсуждаются и принимаются основные правила групповой работы:
- правило активности
- правило контроля времени,
- правило организованной коммуникации
- правило чуткости к себе и окружающим
- правило закрытости информации и дисциплины.

**2. Разогрев**
*1. Встреча (15 минут)*
Встаньте в круг. Все по очереди представляются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое отношение к собственному имени в данный момент. При этом тот, кто представляется, делает шаг впе­ред. После каждого представления вся группа пытается догадаться, какое чувство сейчас хотел выразить выступавший.
Каждый участник должен назвать свое имя не ме­нее трех раз, выражая свои чувства тремя различными способами со­ответственно.
***2. Уйти, чтобы остаться (20 минут)***

Садитесь или ложитесь поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глу­боких выдоха. Вспомните момент, когда вы ощущали состояние пол­ной удовлетворенности. Вспомните, как вы тогда ощущали себя. Как двигались? Как дышали? Есть ли какая-нибудь поза, соответствующая этому состоянию? Примите эту позу и сделайте три глубоких вдоха и выдоха, представив свое дыхание как три огромных волны, на гребне которых вы находитесь и которые уносят вас глубоко в ваш внутрен­ний мир.
Теперь в ваших фантазиях идите в то место, где вы чувствуете себя лучше всего, где нет проблем, напряжения, а все окружающее радует глаз. Это может быть место, которое вы знаете, или место, существую­щее только в вашей фантазии. Когда вы окажетесь там, осмотритесь: какие цвета вокруг, какие формы имеют окружающие вас вещи, тепло здесь или холодно, как вы здесь дышите? Какие звуки вы слышите, что можете потрогать? Хочется ли вам походить, посидеть или полежать в этом месте? Вам понравилось бы что-то делать здесь или вы просто наслаждаетесь атмосферой этого места? Осваивайтесь здесь, испро­буйте все возможности, какие вам дает это место (1 минута).
Вдруг вы замечаете лежащий на видном месте подарок. Это подарок для вас. Подойдите ближе, потрогайте его, рассмотрите со всех сто­рон. Исследуйте его, подумайте, что вы сможете с ним сделать. По­тратьте часть времени на то, чтобы сжиться с ним, полюбить его (1 минута).
Если вы уже готовы вернуться, снова три раза сделайте глубокие вдох и выдох и попрощайтесь со своим местом, запомните его, чтобы вам всегда было легко сюда вернуться. Сохраните в себе впечатления от подарка. Потянитесь и откройте глаза. Вы снова окажетесь среди нас, но отдохнувшие и расслабившиеся.
Обсуждение: Расскажите о том, где вы побывали и как на­шли свой подарок.
*3. Бутылочка (25 минут)*
Материалы: Стеклянная пустая бутылка.
Вся группа садится в круг, в центр круга я кладу бутылку.
Один из участников (все равно кто) выходит в центр круга, где лежит бутылка и объявляет задание: «Тот, на кого сейчас укажет бутылка, должен будет нам рассказать о том, чем он особенно гордится». Затем он раскручивает бутылку и ждет, пока та остановится и покажет на кого-нибудь. Участник, на которого оказывается направлено горлыш­ко бутылки, должен выполнить задание. Затем он выходит в центр круга, дает свое задание, раскручивает бутылку и т. д.
*Примеры заданий:*
Тот, на кого укажет бутылка, должен:

* сказать, каким было его первое впечатление обо мне (имеется в виду тот, кто спрашивает);
* сказать, пришел ли он сюда по собственному желанию или его кто-то направил;
* сказать о том, мешает ли ему своим присутствием какой-либо член группы;
* сказать, готов ли он еще принимать участие в подобных мероприя­тиях;
* пройти через комнату, как прошел бы слепой;
* изобразить какого-нибудь человека, которого многие знают.

Обсуждение: Расскажите о степени комфорта при выполнении этого задания.
**Перерыв 10 минут**

**3. Основная часть**
***1. «Необитаемый остров» (90 минут)***
«Ваша группа летела на ковре-самолете и случайно попала неизвестно куда. Оказалось, что это необитаемый остров, представляющий собой высоко поднятое над морем плато, имеющий обрывистые скалистые берега и узкую полоску земли внизу, на побережье.
На плато есть деревья, животные, пресная вода, то есть условия для жизни. На побережье нет ничего. Поэтому на острове можно просуществовать лишь несколько дней.
Исследуя остров, вы обнаруживаете в скале пещеру, и от случайно произнесённых слов, которых никто не запомнил, она неожиданно открылась. В ней есть любые предметы.
Каждый из вас может взять по 10 предметов. Советоваться с другими нельзя. Поделиться, обменяться предметами с другими участниками потом тоже будет нельзя.
Составьте список тех предметов, которые вы хотели бы взять из пещеры. Время на составление списка – 7 – 8 минут».
После выполнения этой части задания задание будет следующее:
«У каждого из вас есть по 10 предметов, однако ситуация такова, что вся группа может унести из пещеры только 10 предметов. В течение 20 минут вы должны посоветоваться между собой и составить единый, общегрупповой список.
Обсуждение: Удалось ли участникам группы договорится? Если нет, то почему?, Какие формы взаимодействия в группе способствовали достижению результата, а какие препятствовали?, Был ли в дискуссии лидер? Назначили его сознательно или он проявил себя сам?
В процессе осуждения можно выйти на алгоритм принятия решения:
Продолжение:
«Хотите продолжить эту игру? Тогда я усложняю задачу – список предметов сокращается до пяти наименований, время принятия решения – 10 минут.
Обсуждение: Легко ли было принимать решение во второй раз, удалось ли договориться в группе?
**Перерыв 10 минут**
***2. «Красная шапочка» (60 минут)***
Материалы: карточки с названием стран для жеребьевки
Разделитесь на три подгруппы и послушайте инструкцию:
«На фестивале “Сказочный лес” различные киностудии представляют свои версии фильмов, снятых по мотивам сказки “Красная шапочка”.
В конкурсе участвовали три киностудии.
Первая – американская киностудия, поставившая фильм ужасов со всеми сопутствующими кошмарами.
Вторая – французская, она представляет мелодраму. Нежную романтическую историю с драматическими событиями, но со счастливым финалом.
И третья киностудия – из Италии – предлагает детективный вариант  “Красной шапочки”. В этом фильме не обошлось без мафии, стрельбы и неутомимой журналистки в красном берете.
У вас есть 20 – 30 минут для подготовки и 3 – 5 минут для демонстрации своей киноленты. Вы должны поставить своё воображение на первый план для демонстрации новой киноленты “Красной шапочки” согласно темы постановки киностудии, которую вы вытяните при жеребьёвке».
Обсуждение: Эффективно ли было взаимодействие участников в ходе выполнения задания?  Был ли кто-то, кто не полностью реализовался или вообще не был услышан?, Кто был лидером в каждой подгруппе?, Различными ли были типы лидерства в разных подгруппах? Какими они были?
**Перерыв на обед 30 минут**
3. Ассоциации (35 минут)
Садитесь в круг, один из участников загадывает кого-нибудь из группы, не сообщая остальным о своем выборе. Задача груп­пы — угадать, кого задумал игрок. Чтобы это сделать, совещающиеся начинают задавать ему вопросы-метафоры, например: «Если бы тот человек, которого ты загадал, был зданием, то к какому типу зданий он бы относился?» Сферы для ассоциаций выбираются совершенно произвольно, например: музыка, цвет, время года, модель автомобиля, местность, орудие труда, время суток и т. д.
Ведущий представляет себе того, кого он выбрал, ищет подходящие ассоциации и отвечает, например, следующим образом: «Если бы он был зданием, то был бы старой деревенской кузницей, в которой пы­лает огонь, стоит огромная наковальня, стены покрыты сажей и по­всюду лежат железные заготовки».
Мастерство спрашивающих заключается в том, чтобы находить новые сферы, описывающие искомого человека с разных сторон, так что по ходу расспросов становится все более понятно, кто это. Например: «Как бы ты мог описать выражение лица того, кого мы ищем?» Это воп­рос, который многое проясняет, потому что по ответу можно опреде­лить темперамент человека, которого ищут.
Я буду записывать все ответы. Этот список бу­дет своеобразным подарком тому, кого загадали.
После того как каждый член группы задал свой вопрос, все начинают высказывать предположения о том, кто это, объясняя при этом, поче­му им в голову пришла именно эта идея. Наконец ведущий рассказы­вает остальным, кого же он все-таки имел в виду. Так заканчивается первый круг, и очередь загадывать переходит к другому игроку.
Обсуждение: Понравились ли вам ассоциации участников группы, кем или чем вы бы хотели что бы вас видели окружающие?

**4. Завершение**
***1.***Упражнение бесплатные советы ***(10 минут)***

Материалы: Листы бумаги формата А4, карандаши.
Садитесь в общий круг, сейчас я раздам вам листочки бумаги и карандаши. Каждый участник пишет на обратной стороне листка вверху свое имя, например «Иванов Михаил», после чего переворачивает лист и передает его участнику, сидящему справа.
Участник, сидящий справа, в течение одной минуты пишет рекомендации ,которые он мог бы дать человеку, листочек с именем которого он получил.
После этого все листы по команде тренера передаются дальше направо. Следующий сосед добавляет свои рекомендации.
Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не получит назад свой собственный лист с написанными на нем рекомендациями от каждого члена группы.
***2. Связующая нить( 20 минут)***
Материалы: моток прочных толстых нитей.
Встаньте в круг на расстоянии вытянутых рук и закройте глаза. Сейчас я рассажу вам историю:
Много лет назад на земле жил мудрец, который долгие годы провел сначала в путешествиях по всем удивительным городам и весям, а затем посвятил годы размышлениям о сущности человеческой. И сплел мудрец длинную тончайшую нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной тончайшей нитью.
Ведущий рассказывает историю и обходит участников, вкладывая каждому в руки нить. На последнем участнике ведущий отрезает нить и завязывает концы. Таким образом, нить образует замкнутый круг.
Воистину, нить была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.
Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая её тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно становился «узловатым». Но, главное, у каждого появилась способность протягивать нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.
Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя. Она натянется, и будет резать руки. Такие отношения называются натянутыми.
А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет это делать. Равновесие круга нарушится. Кто-то будет чувствовать более устойчиво. О таких ситуациях говорят: он тянет одеяло на себя.
Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать? Ощутили, как больно нить режет шею? В подобных ситуациях говорят: посадил себе на шею.
Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Многие люди даже посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею, или вообще отпустят.
Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое для всех нас будет наиболее удобным. И запомним это состояние каждой клеточкой своего тела.
Обсуждение: Каковы были ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком мудреца? Что было легко, что трудно в этой игре? Чему эта игра может научить команду?
Ощущение невидимой связи помогает установить доверительные отношения в команде,  комфортность взаимоотношений зависит от того, в каком состоянии находится нить: натянутом или свободном. Экспериментируя с натяжением нити, мы символически проживали различные типы взаимоотношений друг с другом. Главное, не смотря ни на что, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

**Завершение тренинга:**
Ну что ж наш тренинг подошел к концу, сегодня была наша последняя встреча. Мне хочется поблагодарить каждого из вас за активное участие и желание взаимодействовать. Придя на тренинг каждый из вас был сам за себя, а теперь вы активная, дружная и сплоченная команда. Желаю вам успехов в вашей трудовой деятельности и никогда не забывать тех уникальных знаний, которые вы получили.
**Благодарю за внимание!**
**До новых встреч!**

**Заключение**
В ходе проведение тренинга, группа освоила много новых знаний, её поведение менялось от упражнения к упражнению. Люди открывали в себе новые умения, навыки, качества, способности и возможности. На всех этапах тренинга цели были достигнуты. В конце тренинга, группа проявляла себя как настоящая команда, принимая совместные решения и активно выполняя задания. Каждый участник был звеном, дружного и сплоченного коллектива, все помогали друг другу без исключения. Новая информация касающаяся личных качеств и ассоциаций, вызванных у других людей позволила участником взглянуть на себя и друг друга со стороны, оценить и понять сове поведение так же возможно что то изменить в нем.
**Прогнозируемые результаты:**
- повышение уровня коммуникаций;
- повышение эффективно труда;
- улучшение взаимодействия между сотрудниками;
- достижение взаимопонимания;
- увеличение скорости принятии командного решения;
- участие во всех спорных ситуациях и попытки разрешить их;

* - получение уникального опыта совместного успешного решения коллективных задач;
* - получение уникального опыта совместных ресурсных переживаний: чувства победы, триумфа, энтузиазма, уверенности и силы;
* - формирование позитивного взгляда на возможности команды;
* - высвобождение энергетического потенциала команды;
* - рост стремления к постановке сложных целей и желание действовать.

**Список литературы**

* Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. М. Изд-во «Ось-89», 2001.
* Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. — М.: Генезис, 2003. — 400 с.
* Интернет сайты

**Г. Екатеринбург, Гуманитарный университет, 2013 г., 40 стр. Преподаватель Николаева Е.Ю.**