Тренинг для сплочения коллектива (практикум для педагогов)

**Ксения Лебедева**
Тренинг для сплочения коллектива (практикум для педагогов)

*(****практикум для педагогов****)*

Задачи:

1. Формировать чувство общности, и целостности в **коллективе**.

2. Профилактика профессионального выгорания **педагогов**.

3. Способствовать повышению эффективности **педагогического процесса**.

Участники:

1. **Педагоги всех категорий**

2. Ведущая *(****педагог-психолог****)*

Форма проведения: **практикум**

План сценария

Добрый день, уважаемые **коллеги**! Эпиграфом к сегодняшней встрече я выбрала стихотворение *«Свободный разговор»*:

— Поговорим?

— О чем?

— О разном и о прочем.

О том, что хорошо,

И хорошо не очень.

Чего-то знаешь ты.

А что-то мне известно.

Поговорим?

— Поговорим.

Вдруг будет интересно.

Межличностные отношения на работе оказывают многогранное влияние на эмоциональное состояние человека. От благополучия эмоционально-психологического климата в **коллективе зависит**, будет ли человек комфортно чувствовать себя на рабочем месте, на сколько продуктивной и качественной будет его работа. Поэтому наш **практикум** мы проведем с целью еще большего **сплочения**, эмоционального раскрепощении, разнообразия наших трудовых дней и получения позитивных эмоций.

1.Приветствие:

Как известно любая встреча начинается с приветствия, я предлагаю вам поздороваться с **коллегами необычным способом**:

*«Здороваемся локтями»*

Цель: Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

Содержание: все участники рассчитываются на 1, 2, 3. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны; №3 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как участники примут исходное положение, им предлагается по сигналу *(звону колокольчика)* поздороваться как можно большим количеством присутствующих,сказав при этом: *«Привет, как дела»* и коснувшись друг друга локтями.

Здорово вот мы с вами и поприветствовали друг друга. А сейчас нам бы хотелось узнать, зачем вы пришли на этот **тренинг** и чего от него ожидаете.

2. Игра *«Зачем мы здесь сегодня собрались»*.

**Педагогам** предлагается достать из корзиночки листочки бумаги, на которых написаны шуточные ответы на вопрос *«Зачем я пришла на****тренинг****»*. И зачитать их.

3. Игра *«Волшебные очки»*.

Участники становятся в два круга лицом друг к другу.Ведущий: «У меня есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. Пусть каждый из вас примерит эти очки, посмотрит на своих **коллег** и попытается увидеть как можно больше хорошего в каждом, может быть даже то, что раньше не замечал.

4. Игра *«Самолетик»*

**Педагоги делятся на пары**. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.По окончании игры задаются вопросы: «Легко ли было справиться с заданием? Пытались ли вы договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить задание сообща?

5. Игра *«Путанка»*

Участники игры становятся в круг, держась за руки, потом начинают запутываться. Когда все окончательно запутаются, то получится один большой *«зверь»*. После того, как *«зверь»* сформировался, ведущий должен задать вопросы *«Где у зверя голова?»*, *«Где у зверя хвост?»*, *«Где у зверя право?»*, *«Где у зверя лево?»*. Когда на все вопросы найдены ответы, зверь должен начать двигаться. Он должен пройти 5 шагов вперед, 5 шагов назад, столько же вправо и влево. Потом он должен пробежать несколько метров *(зависит от размеров помещения, где проводится игра)*. Эта игра поможет улучшить взаимопонимание ее участников.

Я предлагаю вам принять участие в игре *«Ассоциации»*. Эта игра поможет вам взглянуть на себя со стороны, и узнать какими чертами характера вы обладаете. Возможно, вы даже не подозревали, что в вас есть такие черты!

6. Игра *«Ассоциации»*

Выбирается водящий, который выходит на время из зала. Оставшиеся участники *«загадывают»* кого-нибудь из присутствующих здесь людей.Приглашается водящий и задает вопросы типа:

- Если бы это было дерево (дом, цветок, погода, занавески, книга, собака, то какое?

Участники думают, стараясь представить себе этого человека, и отвечают,например: Это была бы береза, растущая в чистом поле. Водящий старается понять, кому же из них подходит это определение.

7. Игра *«Сердце****коллектива****»*

На ватмане нарисован контур большого сердца. **Педагогам говориться о том**, что это сердце **коллектива**. Но оно пока еще пустое, не заполненное, можно сказать безжизненное. Пока еще не слышен звук сердцебиений. Давайте же наполним это сердце (на маленьких сердечках пишутся позитивные пожелания своим **коллегам**, затем они приклеиваются к контуру большого сердца). Затем зачитываются в слух. Теперь сердце **коллектива заполнено**, и может биться в унисон с вашим. Послушайте (щелкаем пальцами один раз, затем ударяем ладонью о грудь один раз, еще один щелчок пальцами и два хлопка ладонью о грудь и т. д.)

Заключительная часть.

Рефлексия **тренинга**. Обмен идеями, мыслями и чувствами по данной теме. Подведение итогов работы в рамках **практикума**.

Спасибо за внимание до новых встреч.

**Тренинг на сплочение педагогов в детском саду**

*«Вместе мы сила»*

Уважаемые **коллеги**! Сегодня мы поговорим с Вами о важности **сплоченности коллектива** и о комфортном психологическом климате. Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового **коллектива**, которые определяют его основное настроение. Климат называют благоприятным, если в **коллективе** царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия. Если члены **коллектива готовы к работе**, проявляют инициативу, творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело.

- Уважаемые **коллеги**, как вы думаете, что обозначает слово *«****сплочение****»*? **Сплочение** – это возможность стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь как хорошо, когда тебя понимает и поддерживает твой **коллега**, хорошо услышать и помочь, когда необходима эта помощь, как хорошо понимать друг друга даже без слов. **Сплоченный коллектив** добивается многих вершин и побед

- **Сплоченность** это - совпадение интересов, взглядов, ценностей и ориентации участников **коллектива**; атмосфера психологической безопасности, доброжелательности, принятия; активная, эмоционально насыщенная совместная деятельность, направленная на достижение цели, значимой для всех участников

Цель **тренинга**: **сплочение коллектива** и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи **тренинга**: формирование и усиление общего командного духа путем **сплочения группы людей**; развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач; осознание себя командой.

Ход тренинга:

Знакомство.

- Сегодня мы с вами примем участие в **тренинге**, с названием *«Вместе мы сила»*.

- В каждом **тренинге есть правила**. Давайте и мы с вами выработаем свои правила…

Здесь и теперь (во время **тренинга** мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами именно здесь).

Обращение друг к другу на *«ты»* Говорю только за себя.Все высказывания должны идти от своего имени: *«я считаю.»*,*«я думаю.»*

Безоценочность суждений.

Право говорить и обязанность слушать

Активность.

Правило *«стоп»*.

Конфиденциальность.

**Педагог-психолог**: Пусть каждый передаст свое *«тепло»* по кругу, слегка сжимая и разжимая руку рядом стоящему участнику.

Упражнение 1: *«Меня зовут …Я делаю так…»*Цель: познакомить участников группы с ритуалом приветствия, включение участников в работу. Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя.Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: *«Я делаю так…»*. Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение. Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

Обсуждение: Что было легко, что сложно?

Упражнение 2: *«Говорящие руки»*

Цель: вызвать ощущение доверия и психологического комфорта в данной группе людей.

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: Поздороваться с помощью рук.

Побороться руками.

Помириться руками.

\Выразить поддержку с помощью рук.

Пожалеть руками.

Выразить радость.

Пожелать удачи.

Попрощаться руками.

Обсуждение: Что было легко, что сложно? Кому из было сложно молча передавать информацию? Кому легко?

Упражнение 3: *«Мы с тобой похожи тем, что…»*

Цель: снятие агрессии. Бросая мяч любому человеку,называем его по имени и говорим: *«Мы с тобой похожи тем, что…»*. (Например: что живем на планете Земля, работаем в одном **коллективе и т**. д.)

Обсуждение: Какие эмоции испытывали во время упражнения? Что интересное узнали?

Упражнение 4: "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 5: Дыхательное упражнение *«СЕМЬ СВЕЧЕЙ»*

Цель: релаксация. - Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно… Вы дышите глубоко и ровно… Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей… Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет… Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь…» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в затемненном помещении.

Обсуждение: Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения? Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

Упражнение *«Монотипии»* Участники наносят гуашью цвета в произвольном порядке на стекле. Затем делают отпечатки на листе ватмана, и доводят до завершения картины фломастерами.Картина обсуждается: насколько совпали названия, какие возникли чувства при виде работы, понравилось ли рисовать.

Цель: положительное завершение **тренинга**, рефлексия.

Давайте наградим себя за успешное участие в **тренинге аплодисментами**!

А сейчас по кругу ответьте на такие вопросы: Что для вас сегодня было важным? Какие чувства вы испытывали?

Заключительный этап: *«Прощание»*.

**Педагог-психолог**: Спасибо всем за участие! Мне было очень интересно и приятно работать с вами.

+❤ В Мои закладки