

Коммуникативно-игровой тимбилдинг для педагогов

«Эффективная команда»

Разработала и провела:

педагог-психолог МАДОУ № 25 Грузина О.В.

Командообразование (тимбилдинг) – это комплекс действий, направленных на повышение эффективности команды во имя достижения общих целей. Тимбилдинг-игры способствуют улучшению результатов работы, повышают продуктивность и уровень удовлетворенности от работы, расширяют кругозор членов команды. Также игры для тимбилдинга повышают уровень взаимопонимания среди сотрудников, что создает благоприятную рабочую обстановку. Тимбилдинг игры помогают выявить лидерские качества у сотрудников, разглядеть (часто скрытые) таланты.

Актуальность. Групповая сплоченность является необходимым условием действенности и эффективности групповой работы. Только сплоченная группа способствует самораскрытию участников и допускает открытую конфронтацию мнений, что в сочетании с конструктивным отношением к критике является одним из средств коррекции установок, изменения в поведении и позициях участников. Групповой сплоченности содействуют: соперничество с другими группами; правильно организованная совместная деятельность в направлении принятых целей и решении лично значимых для участников задач; удовлетворение личных потребностей участников, связанных с групповой деятельностью; дружеская располагающая атмосфера в группе; позитивные взаимоотношения и симпатии между участниками; положительная мотивация участников и др.

Таким образом, когда в группе создан комфортный микроклимат, ее участники обретают уверенность, стремятся работать и творить. Игры – один из самых эффективных способов создания такой атмосферы.

Цель тренинга - сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

- консолидация группы, формирование в ней эмоционально позитивной атмосферы
- развитие умения работать в команде
- осознание каждым участником своей роли, функции в группе
- развитие средств эффективного общения педагога с коллегами по работе;
- раскрытие внутреннего творческого потенциала педагога
- помочь войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны, повысить уверенность в себе.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Педагог-психолог:

- Уважаемые коллеги! Сегодня мы проводим тренинг на сплочение нашего педагогического коллектива. Связано это с приходом в наш коллектив новых сотрудников.

Тренинг направлен на развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Потребность в индивидуальности педагога особенно остро стоит в современном обществе, так как от того насколько педагог может проявить себя, реализоваться в профессии зависит его психологическое самочувствие и результативность труда. Поэтому в общеобразовательных учреждениях необходимо создавать благоприятные психологические условия, в которых он мог бы реализовать свою личность. А благоприятный психологический климат зависит прежде всего от уровня сплоченности педагогического коллектива.

Сплоченность коллектива - это понятие, раскрывающее особенности межличностных отношений в коллективе, единство ценностных ориентаций, единство целей и мотивов в пределах совместной деятельности.

Товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат в коллективе.

Психологический климат - это комплексное эмоционально-психологическое состояние коллектива, отражающее общий психологический настрой и степень удовлетворенности работников различными факторами жизнедеятельности коллектива.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и несут ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

Прежде чем приступить к работе предлагается принять правила, которые лежат в основе работы практически всех групп.

Правила группы.

1. Мобильные телефоны! Это правило даже не записывается, настолько оно просто – мобильные телефоны отключаем или переводим в режим вибро, т.к. для аудитории всегда интереснее звонок мобильного или вновь входящий участник, чем тренер.

2. Говорит один — уважение к говорящему (помимо общего соблюдения принципов этичности, так мы боремся с групповой шизофренией, которая непременно возникнет у участников, если они будут пытаться сразу улавливать высказывания нескольких людей).

3. Погоны сняты (на семинаре нет должностей, а также нет опыта – все равны и каждый имеет право на равное внимание психолога и участников).

4. Регламент — ценить время (обращаем внимание участников на соблюдение регламента: как в целом семинара, так и времени, выделенного для каждого упражнения).

5. Конфиденциальность (вся высказанная информация, высказанная на тренинге в конфиденциальном формате должна остаться в аудитории, ни под каким предлогом не выносятся за пределы группы).

6. «Освободи чашку» (правило основано на древней притче. «В одном селении жил старый мудрец. Однажды он услышал, что недалеко появился молодой ученый. Который настолько мудр, что дает совет любому обратившемуся к нему. Вот старик-мудрец и

отправился к этому ученому и попросил его поделиться своей мудростью. Молодой ученый предложим старику выпить с ним чай. Он поставил на стол чашку и начал наливать в нее воду. В итоге вода постепенно заполнила чашку и начала выливаться за края. После она залила стол и начала литься на пол, старик закричал «Что ты делаешь?» Тогда молодой ученый ответил: «Посмотри, я не могу налить в чашку больше, чем в ней уже есть. Аналогично я не могу научить мудрости тебя, ты и так уже мудр, чаша твоих знаний заполнена». Согласно этому правилу тренинга, для того, чтобы узнать что-то новое, мы предлагаем участникам на время тренинга освободить свою чашу знаний для нового опыта, хотя бы на время тренинга увидеть все новыми глазами).

7. «Правило послушника» (каждый участник берет на себя обязательство выполнять ровно то, что просит психолог).

8. Трап (правило основано на ассоциации с корабельным трапом: когда трап поднимается и начинается тренинг, никто из участников не покидает комнату, пока он не закончится).

9. «Правило осени» (следуя пословице «Цыплят по осени считают», мы предлагает участникам делать выводы о результативности и интересности тренинга, подводить его итоги только в конце тренинга).

10. «Здесь и сейчас» (предложите участникам оставить все не относящиеся к тренингу вопросы за пределами аудитории, и ориентируйте их на то, что тренинг – это их работа в формате «здесь и сейчас» — здесь у них есть возможность задать вопросы, попробовать)

11. Не критиковать. (напомните аудитории правило психологов направления НЛП: «нет критики, бывает обратная связь», все участники на тренинге учатся, и поэтому задача остальных членов группы – дать им максимальное число рекомендаций)

12. Я — высказывания. (участники добровольно отказываются от суждений общего типа, например «Обычно считается» или «Все говорят», и переходит на выражение именно своей точки зрения («Я считаю, что...», «Я в такой ситуации...»))

12. Принцип доброжелательности. Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.

13. БЫТЬ УЧАСТНИКОМ означает обмениваться своими мыслями и взглядами и давать возможность другим сделать это. Желательно активно участвовать в работе групп.

Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде психолога: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).

Комментарий

психолога:

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали

ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

Упражнение «Поздороваемся локтями»

Участникам нужно рассчитываются на первый-второй-третий и поздороваться локтями как можно с большим количеством участников.

- Каждый «номер первый» складывает руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны;
- Каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- Каждый «номер третий» нагибается вперед, кладет ладони на колени и выставляет локти в стороны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игра «Магия нашего имени»

Цель: Знакомство участников тренинга друг с другом, умение презентовать себя. Участники делятся на пары. Партнеры представляются по имени и обсуждают:

- От кого я получил свое имя?
- Есть ли мои тезки среди известных людей?
- Знаю ли я литературных или кино-героев, носящих то же имя?
- Как имя влияет на мое поведение в жизни?
- Нравится ли мне мое имя?(если нет, то какое бы имя я хотел иметь?)
- Что означает мое имя?

Упражнение «Перекинь мяч»

Цели: вербальное и невербальное общение сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

Материалы: мяч.

Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого.

Психолог фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, психолог просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, психолог просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успеваешь побывать у каждого участника). Задача решена!

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому

препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

Вопросы для обсуждения:

1. Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?
2. Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?
3. Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

Игра «Самолетик»

Цель: В упражнении тренируются навыки взаимодействия в паре.

Участники организуют пары. Затем берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

Игра «Групповое ожерелье»

Цель: помочь разобраться в том, какой «вес» каждый из участников имеет в группе, какое место занимает, а какое бы хотел занимать в ней.

Необходимые материалы: ножницы по количеству участников, цветная бумага

Каждый из участников получает ножницы и лист цветной бумаги (могут быть разные цвета у разных людей). В центре комнаты на полу положен большой лист бумаги и несколько тюбиков клея или магнитная доска с магнитами.

Педагог-психолог:

- У вас есть ровно одна минута вырезать из листа круг, написать на нём ваше имя и приклеить его на большой белый лист в центре комнаты или разместить на магнитной доске. Начали! (Работа группы не комментируется психологом и не даются дополнительные пояснения).

Вопросы для обсуждения (в парах или тройках):

- Посмотрите, пожалуйста, на лист или магнитную доску после того, как вы узнали смысл задания и подумайте над вопросами:

- Нравится ли мне место, которое я занимаю на листе?
- Хотел бы ли я переместить свой круг в другое место? Почему?
- Отражает ли размер моей "бусины" моё реальное место/вес/влияние в группе?
- Что для вас самое дискомфортное из того, что вы видите? (выслушать каждого участника)

- А теперь разместите каждый свою «бусину», чтобы вам было комфортно (каждый из участников по очереди подходит к магнитной доске и если считает нужным передвигает свою «бусину»).

ВАЖНО! Участники имеют право двигать только свою «бусину»

Игра на взаимодействие "Башни"

Цель: В упражнении тренируются навыки взаимодействия в команде.

Необходимые материалы: Детали детского конструктора разных цветов, карточки с инструкциями по количеству участников (одну и ту же инструкцию можно использовать для более чем одной карточки). Размер группы 8-30 человек.

Педагог-психолог:

- Процесс интеграции (от лат. *integratio* – соединение, восстановление) представляет собой объединение в единое целое ранее разрозненных частей и элементов системы на основе их взаимозависимости и взаимодополняемости. Предлагаю вам воспроизвести этот процесс в игре.

Каждая команда получает равное количество деталей кубиков. Задача команды - построить башню, но во время работы нельзя разговаривать. Каждый участник получает дополнительные инструкции на карточках, которые нельзя показывать другим.

Время выполнения задания не больше 30 минут.

Инструкции, которые следует написать на карточках:

- ♣ Башня должна иметь высоту в 10 уровней.
- ♣ Башня должна быть не меньше 8 уровней в высоту.
- ♣ Четвертый уровень башни должен состоять из 5 «кирпичиков»
- ♣ В строительстве можно использовать только красные, желтые и синие «кирпичики».
- ♣ Десятый уровень башни должен быть синего цвета.
- ♣ Каждый уровень должен быть единым по цвету.
- ♣ Шестой уровень башни должен быть желтым.
- ♣ Башню должны построить именно вы. Если за «кирпичи» возьмутся другие члены вашей команды, остановите их и настаивайте, что построите башню самостоятельно.

Обсуждение

- Насколько быстро участники команды поняли, что для эффективного взаимодействия необходимо понять цели каждого?
- Происходили ли в процессе совместной работы конфликты? Каким образом они разрешались?

Медитация- визуализация «Горная вершина»

Цель: помочь участникам войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы, страхи, ограничивающие убеждения как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

Педагог-психолог:

- Сядьте, пожалуйста, поудобнее. Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой...Почувствуйте спинку кресла... поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол. Руки расположите поудобнее. Шею и голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы. Закройте глаза и постарайтесь

расслабиться... Прислушайтесь к собственному дыханию... воздух легко и спокойно входит в ваши легкие и выходит из них... с каждым вдохом и выдохом ваше тело все более и более расслабляется, дыхание становится ровным, спокойным, глубоким... (пауза). Вы можете работать с любым представленным для вас образом...

— 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 недостижимой 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, 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... Прислушайтесь к собственному дыханию... почувствуйте место, на котором сидите, слегка напрягите и расслабьте кисти рук... сделайте глубокий, спокойный вдох... и на выдохе откройте глаза.

По окончании медитации каждый желающий может рассказать о тех чувствах, которые пережил.

Педагог-психолог:

- Уважаемые участники, не забывайте о том, что медитация – это «пир для души и наслаждение для разума». Медитация – это не просто мечтание, это процесс сотворения вашей собственной новой реальности!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Рефлексия

Педагог-психолог:

- Какие открытия вы сделали для себя на тренинге?
- Что было для вас интересно?
- Я хотела бы услышать ваши пожелания и предложения по поводу тренинга.