**Тренинг «Коллектив – это мы»**

**Цель:** построение доверия внутри коллектива, выработка навыков взаимодействия, сплочение коллектива.

**Задачи:**

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

**Знакомство.**

**Упражнение «Мой коллега – это…»**

Каждый участник представляет одного из своих коллег, участвующих в тренинге и характеризует его. Упражнение можно выполнять последовательно, а можно с использованием мячика (у кого оказывается мяч в руках, должен представить кого-то из коллег, передав ему мяч после представления)

**Разминка «Квадрат»**

Поскольку цель нашей встречи – коллективное взаимодействие, я и предлагаю начинать действовать коллективно. Для начала, я прошу Вас построиться в круг и закрыть глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат (разговаривать при этом запрещено). После того, как квадрат будет построен, не разрешаем открывать глаза. Спросить, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предлагаем участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс.

Так же можно строиться в другие фигуры.

**Упражнение «Коллективный разум»**

Упражнение помогает продемонстрировать, что возможности команды больше, чем просто сумма возможностей отдельных ее участников.

Необходимые материалы: бумага, карандаши.

Время 15 минут на выполнение упражнения, от 5 до 15 минут на обсуждение в зависимости  от глубины представляемого теоретического материала.

 Тренер пишет на доске слово, имеющее отношение к теме тренинга и состоящее не менее чем из 10-15 букв. (Например, «взаимопонимание»)

Далее, раздаем  каждому по листку бумаги и просим каждого в отдельности написать максимум слов, используя буквы заданного слова (диалог запрещен).

После 5 минут индивидуальной работы, объединяем участников в мини-группы по 3-4 человека, раздаем по листу бумаги на группу и просим их написать объединенный список на всю группу.

После 5 минут работы в мини-группах тренер объединяет всех участников в одну группу, выдает им лист бумаги и просит создать список, общий для всей группы.

Обсуждение. Были ли результаты мини-групп лучше, чем результаты отдельных участников? Был ли общий результат лучше, чем результаты мини-групп? Эти вопросы почти риторические, так как ответы на них всегда положительные.

**Что нас объединяет?**

Разбиваем группу на подгруппы по 3 – 5 человек. Задача каждой подгруппы составить список того, что объединяет ее членов, что между ними общего. Побеждает та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество объединяющих признаков.

После провести обсуждение, насколько сложно было искать общие идеи.

**Упражнение «Издание рассказов»** (приложение 1)

   Упражнение помогает участникам скоординировать свои усилия.

Необходимые материалы: смешные истории, анекдоты или притчи, разрезанные на полоски, которые перемешаны и расположены по конвертам (по одной истории на конверт).

Время: 30 минут.

Описание. Участники разбиваются на подгруппы размером от 4 до 6 человек, каждая группа получает один конверт.

Подгруппы получают следующую инструкцию: «Ваша команда — это семья, которая унаследовала от дальнего родственника издательство, специализирующееся на книгах с разными историями. Единственная проблема — родственник был очень рассеян и все истории перепутаны. Задача вашей команды — привести текст в порядок».

Вопросы для обсуждения.

Как команда справилась с заданием?

Что было сложно?

Почему победители победили?

Варианты.

Можно не делиться на команды, группа получает   один на всех конверт, в котором полоски с кусочками историй перемешаны. Каждый участник получает одну полоску и должен найти участников с отрывками того же анекдота и собрать анекдот вместе с ними.

**Разминка «Зоопарк»**

Цель: развитие эмоционально-экспрессивных средств общения.

Листочки с названиями животных и птиц раздаются участникам. Прочитав названия, они никому его не должны показывать. По команде, участникам необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображаемых ими животных или птиц. Разговаривать можно только на языке «своего» животного. Необходимо уточнить, где должен встать самый высокий, а где самый низкий «представитель фауны».

**Упражнение "Незаконченные предложения"**

Участники удобно рассаживаются и закрывают глаза. Предлагаем им рассчитаться: «Первый, второй, третий, четвертый, пятый...» и просит запомнить голос того человека, который был перед ним. Дальше следует соблюдать очередность.

зачитываем фразы без конца:

– В данное время я чувствую себя...

– Сегодня утром я съел на завтрак...

– Мне очень нравится, когда мне снится...

– Перед тем, как начать делать что-то важное, я...

– Недавно я понял, что жизнь на самом деле это...

– Все люди равны между собой, но у некоторых есть преимущество, эти люди...

– Если бы я превратился в животное, я хотел бы быть...

– Если бы я на целый день оказался в компании лучшего друга, я бы рассказал ему...

– В данное время я чувствую себя...

Участники по очереди заканчивают каждую фразу: первая фраза – один круг, вторая фраза – второй круг и т.д.

Далее просим участников немного еще посидеть с закрытыми глазами. Потом просит их открыть.

Проводится обсуждение:

– Почему одни люди говорят одно, а другие другое?

– Что вы поняли для себя во время этого упражнения?

**Упражнение “Карусель”.**

Предлагаем участникам построиться в два круга: внутренний спиной к центру и внешний – лицом к центру, образуя пары. По сигналу ведущего круги начинают двигаться в противоположных направлениях, меняясь в парах. В каждой новой паре участники должны сказать комплимент друг другу.

 Анализ: Понравился ли комплимент?

**Упражнение «Воздушные замки»**

 Упражнение тренирует навыки совместной деятельности. Также оно обычно проходит в веселой и дружественной атмосфере, что позволяет использовать его в конце тренинга для того, чтобы эффективно и позитивно его завершать.

Необходимые материалы: пачка бумаги формата А 4 или газеты.

Время: 30 минут.

Описание. Участники делятся на мини-группы по 3-6 человек. В центре комнаты кладется пачка бумаги и озвучивается следующая инструкция: «Каждой команде необходимо за следующие 15 минут построить из этой бумаги башню. Ничего кроме бумаги использовать нельзя. Башня должна быть выше одного метра в высоту. Побеждает команда, которая построит самую высокую башню».

Обсуждение. Упражнение используется для анализа навыков совместной деятельности, можно обсудить, что помогало, а что мешало всем работать в команде.

**Завершение «Мне сегодня…»**

Цель: рефлексия прошедшего тренинга. Каждому участнику тренинга предлагается завершить фразу: «Мне сегодня…» и ответить на вопрос, оправдались ли ожидания от занятия.

Приложение 1

**Белка и Волк**

Белка прыгала с ветки на ветку и упала прямо на сонного волка. Волк вскочил и хотел ее съесть. Белка стала просить:

– Пусти меня.

Волк сказал:

– Хорошо, я пущу тебя, только ты скажи мне, отчего вы, белки, так веселы. Мне всегда скучно, а на вас смотришь, вы там вверху все играете и прыгаете.

Белка сказала:

– Пусти меня прежде на дерево, я оттуда тебе скажу, а то я боюсь тебя.

Волк пустил, а белка ушла на дерево и оттуда сказала:

– Тебе скучно оттого, что ты зол. Тебе злость сердце жжет. А мы веселы оттого, что мы добры и никому зла не делаем.

**Выход и вход**

Предлагали в подземном переходе всем идущим – бриллиантовое колье или крест.

На выбор.

Почти все, не задумываясь, хватали колье.

И только немногие благоговейно брали крест.

Таким сразу открывался выход из этого темного мрачного перехода на свет.

А остальные, радуясь, продолжали идти дальше ко тьме, даже не замечая, что бриллианты, чем дальше, тем все меньше сверкают, а в конце пути и вовсе теряют всю свою красоту...

**Разные мнения**

- Не все золото, что блестит! – тщательно проверив подлинность золота, сказал жадный меняла, с сожалением отдавая слиток хозяину.

- Не всех золото, что блестит! – самодовольно сказал тот, гладя тяжелый слиток.

- Не всем золото, что блестит! – вздохнул завистливый человек, глядя на золото в чужих руках.

А верующий человек даже не посмотрел на слиток.

- Не то золото, что блестит! – сказал он.

Ибо помышлял только о Небесном богатстве.

**Благодарность**

Шел человек по берегу моря.

Настроение – хуже не придумаешь!

На работе – неприятности. Дома - скандалы. С друзьями – в ссоре.

Вдруг слышит:

- Тону! Помогите!!!

Посмотрел он – и правда, кто-то тонет.

Бросился, не раздумывая, человек в воду и спас тонущего.

Пошел дальше.

И тут начал трезвонить его телефон.

Что за чудо?

Жена прощения просит. На работе вместо выговора – благодарность и премия. Друзья, все как один, на рыбалку приглашают.

Ничего не может понять человек.

Вернулся к спасенному.

- Кто ты? – спросил он.

И услышал в ответ:

- Благодарность!

**Лев и Мышь**

Лев спал. Мышь пробежала по его телу. Он проснулся и поймал ее. Мышь стала просить, чтобы он пустил ее.

Она сказала:

«Если ты меня пустишь, и я тебе добро сделаю».

Лев засмеялся, что мышь обещает ему добро сделать, и пустил ее.

Потом охотники поймали льва и привязали веревкой к дереву.

Мышь услыхала львиный рев, прибежала, перегрызла веревку и сказала:

«Помнишь, ты смеялся, не думал, чтобы я могла тебе добро сделать, а теперь видишь, – бывает и от мыши добро».

**Отец и сыновья**

Отец приказал сыновьям, чтобы жили в согласии; они не слушались.

Вот он велел принести веник и говорит:

– Сломайте!

Сколько они ни бились, не могли сломать.

Тогда отец развязал веник и велел ломать по одному пруту.

Они легко переломили прутья по-одиночке.

Отец и говорит:

– Так-то и вы: если в согласии жить будете, никто вас не одолеет; а если будете ссориться да всё врозь — вас всякий легко погубит.

**Волк и Журавль**

Подавился волк костью и не мог выперхнуть. Он подозвал журавля и сказал:

— Ну-ка, журавль, у тебя шея длинная, засунь ты мне в глотку голову и вытащи кость: я тебя награжу.

Журавль засунул голову, вытащил кость и говорит:

— давай же на граду.

Волк заскрипел зубами да и говорит:

— Или тебе мало награды, что я тебе голову не откусил, когда она у меня в зубах была?

Приложение №2

