

Тренинговое занятие

Сплочение коллектива.

Тренинг (от англ. train: тренировать, тренироваться) – это система методов, нацеленных на развитие навыков самосовершенствования, самопознания, коммуникации и саморегуляции.

Психологический тренинг – форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Ключевым принципом, обеспечивающим эффективное обучение и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: общение, игра, обучение, труд.

Проведение групповых тренингов является достаточно новой формой работы с коллективом. Использование данной формы способствует повышению уровня принятия себя и других, развитию рефлексии, в том числе эмоциональной, стремлению к саморазвитию.

Для того чтобы образовательные цели были успешно достигнуты необходим сплоченный коллектив единомышленников. Товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат. Желание идти на работу, стремление к осуществлению поставленных целей и задач во многом зависит от взаимоотношений на рабочем месте. И чем лучше эти отношения, тем выше результаты труда каждого педагога и коллектива в целом. Поэтому проведение психологических тренингов становится неотъемлемой частью работы психолога в организации.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тренинговое занятие «Мы вместе»

Цель: сплочение коллектива и построение командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива;
- осознание каждым сотрудником своей роли в коллективе;
- раскрепощение членов коллектива, установление контактов между ними;
- развитие умения работать в команде;

- развитие средств эффективного вербального и невербального взаимодействия в коллективе;
- сплочение коллектива.

Участники: коллектив Центра.

Оборудование: стеклянный шар, шкатулка с зеркалом, тарелка с водой, релаксационная музыка, карточки с незаконченными предложениями, памятки с правилами работы в группе (по количеству участников).

Использованная литература:

1. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. – М., 2009. – 78 с.
2. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие. – М., 2005. – 256 с.

Ход тренинга

Участники сидят на стульях, расставленных по кругу. Звучит расслабляющая музыка.

Вводный этап

Психолог: Сегодня мы с вами примем участие в тренинге под названием «Мы вместе». В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы выработаем свои правила.

1. Здесь и сейчас (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждаем только то, что с нами происходит именно здесь)
2. Говорю только за себя. Все высказывания должны идти только от своего имени: Я думаю, я считаю.
3. Право говорить и обязанность слушать.
4. Активность.
5. Правило «стоп».
6. Конфиденциальность. Всё, что говорится в группе относительно конкретных участников, остаётся внутри группы.

А теперь давайте выполним упражнение на знакомство.

Упражнение: 3 слова о себе.

Психолог достает стеклянный шар и предлагает с помощью него познакомиться поближе. Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Основной этап

Психолог: Вот мы с вами и познакомились поближе. А сейчас, закройте пожалуйста глаза.

Упражнение «Шкатулка»

Цель упражнения: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности каждого участника.

После того как все участники закрыли глаза, психолог передает по кругу шкатулку со словами: «В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое...». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало)

Анализ упражнения:

1. Что вы ожидали увидеть в шкатулке?
2. Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

Психолог: Итак, каждый из вас является ценностью для коллектива, каждый уникален и неповторим.

Упражнение «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения в группе, овладение техникой комплимента.

Психолог произносит слова из стихотворения:

Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сейчас, мы будем одаривать друг друга комплиментами. Работа будет проходить в парах (ведущий выбирает одного из участников в кругу и обозначает его пару – соседа по правую руку, следующие пары формируются по данному принципу).

Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент от собеседника, но и обязательно сделать ему комплимент в ответ (вернуть комплимент). Комплимент принимается в определенной форме: «Да, это так! А еще я...» (добавляется положительное качество), а затем говорит свой комплимент собеседнику в ответ.

Например:

- Галина, ты очень отзывчивый человек!
- Да, это так! А еще, я добрая!
- А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Были ли приятными моменты в упражнении, какие?

Психолог: Вы хорошо справились с заданием. Посмотрим, как вам удастся выполнить новое.

Упражнение «Цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Анализ упражнения:

1. Чем вам понравилось данное упражнение?
2. Что вы почувствовали, выполняя это упражнение?
3. Какие трудности вызвало у вас это упражнение?

Психолог: Итак, любой коллектив – это огромный механизм, работа которого зависит от работы каждого человека. С помощью ряда упражнений, мы попытаемся понять как же налажена совместная работа в нашем коллективе.

Упражнение «Давайте построим...»

Цель упражнения: сплочение коллектива, понимание и прочувствование каждого участника.

Ведущий выстраивает всех участников в круг, затем просит участников закрыть глаза и перестроиться в квадрат. Психолог спрашивает участников, все ли уверены, что находятся в квадрате, открывать глаза можно только после того, как все участники будут уверены. Затем по аналогии можно построить и другие фигуры.

Анализ упражнения:

1. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
2. Что понравилось вам в упражнении?

Упражнение «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развивать взаимопонимание и поддержку в коллективе.

Участники группы по команде психолога закрывают глаза и молча, по очереди (по кругу) передают тарелку с водой друг другу.

Анализ упражнения:

В результате, при передачи развиваются способы коммуникации, поиск рук партнеров до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как можно это исправить, что необходимо для этого сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

Завершающий этап (рефлексия)

Упражнение: «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия. Время: 3-5 минут.

Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешную работу аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

В заключении, хотелось бы отметить, что проведение психологического тренинга является интересной и продуктивной формой работы с коллективом организации. Он позволяет раскрыть каждого сотрудника, повысить уровень сплоченности в коллективе, научить способам решения проблемных ситуаций, возникающих в ходе производственного процесса, а также снять нервное напряжение путем вовлечения участников в игру. Тренинг – это возможность для сотрудников отвлечься от работы и расслабиться, пофантазировать, и открыто выразить свои эмоции.

Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2005. – 196 с.
2. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия/ Под ред. Е.А. Левановой – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.
3. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. – М., 2009. – 78 с.
4. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. Б.Д. Корвасарского – СПб.: Питер, 2010. – 584 с.
5. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие. – М., 2005. – 256 с.

Приложение 1

Допишите незаконченные предложения.

Сегодня я

узнал(а) _____

Мне

понравилось _____

Я был(а) разочарован(а) тем,

что _____

Сегодня я

научился(ась) _____

Допишите незаконченные предложения.

Сегодня я

узнал(а) _____

Мне

понравилось _____

Я был(а) разочарован(а) тем,

что _____

Сегодня я

научился(ась) _____

Допишите незаконченные предложения.

Сегодня я

узнал(а) _____

Мне

понравилось _____

Я был(а) разочарован(а) тем,

что _____

Сегодня я

научился(ась) _____

Допишите незаконченные предложения.

Сегодня я
узнал(а) _____

Мне
понравилось _____

Я был(а) разочарован(а) тем,
что _____

Сегодня я
научился(ась) _____

Правила работы в группе

- **Проявлять активность.**
- **Слушать друг друга, не перебивать.**
- **Быть искренним и открытым.**
- **Обсуждать только те процессы, которые происходят в группе в данный момент (принцип «здесь и теперь»).**
- **Говорить только от своего лица.**
- **Избегать критики при выполнении упражнений.**
- **Участник имеет право отказаться от выполнения упражнения, не объясняя причины.**
- **Все, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно остаться внутри группы (конфиденциальность).**