Тренинг-практикум «Тимбилдинг или занятие по командообразованию»

Провели: инструктор по физической культуре Шенеман Ю.А., педагог-психолог Червоненко Н.В.

Цель: формирование и усиление общего командного духа, принятие особенностей друг друга, сплочение коллектива, получение навыков совместной работы и обучение приемам выработки общей стратегии. Создавать условия для укрепления и сохранения здоровья педагогов.

Задачи:

- 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.

- Привлечение и приобщение к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Сохранение и укрепление здоровья педагогов;

Прогнозируемые результаты:

- повышение уровня коммуникации;

- улучшение взаимодействия между сотрудниками;

- умение разрешать спорные ситуации.

- формирование ЗОЖ.

Необходимые материалы: аудиозапись спокойной и подвижной музыки; бумажные шаблоны сердца или стикеры в виде «сердца» (для каждого участника); цветные фломастеры; ручки, клей, плакат (в виде сердца); 2 листа (формат А4), стулья по количеству участников; мяч (диаметр 20 см).

Ход мероприятия:

(участники сидят по кругу на стульях)

1. «Приветствие» (инструктор по физической подготовки)

Инструкция: «Похлопайте те, кто пришёл с хорошим настроением. Постучите те, кто считает, что от нашей встречи можно взять много полезного. Встаньте те, кто готов активно сегодня участвовать».

1. Вводная часть (педагог-психолог)

Тимбилдинг (англ. Team building - построение команды), или командообразование. В наше время тимбилдинг является одной из перспективных моделей корпоративного управления, обеспечивает полноценное развитие коллектива, и является одним из наиболее эффективных инструментов управления персоналом.

Целью нашего занятия является создание модели эффективной команды, формирование и усиление командного духа, принятие особенностей друг друга, получение навыков совместной работы и обучение приемам выработки общей стратегии!

1. Упражнение «Секрет дамской сумочки» (педагог-психолог)

Цель: сплочение группы, создать атмосферу доверия.

Участникам предлагается представить себя от имени любой вещи, которая находится обычно в его сумочке и презентовать.

1. Упражнение «Точка опоры» (инструктор по физической подготовки)

Цель: сплочение коллектива, умение работать в малых группах.

Инструкция: «А теперь мне бы хотелось, чтобы вы размялись и сплотились. Выходите в центр, разбейтесь на тройки и возьмитесь за руки. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Точка опоры». Сейчас у вас на полу шесть точек опоры (это у каждого по две ноги). Я называю вам цифры, например, «3», у вас должно остаться в тройке три точки опоры, что нужно делать? Руки мы не размыкаем (9, 12, 4, 15)».

1. Упражнение «Что у нас общего?» (педагог-психолог)

Цель: сплочение группы. Установление позитива, принятие мысли, что у людей много общего наряду с индивидуальными различиями.

Участники делятся на 2 группы (рассчитаться на 1-2).

Задание для каждой группы: «Найдите у себя наибольшее количество общих признаков (обсуждение 10 минут). По истечению времени, каждая группа по очереди называет по одному общему признаку».

1. Упражнение «Землетрясение» (инструктор по физической подготовки)

Инструкция: «Разбейтесь на тройки, в каждой тройке сделайте пару и возьмитесь за руки, поднимите руки вверх, это у нас домик. Внутрь домика заходит третий (это мышка). Я водящая. По команде «мышки» домики остаются на месте, а мышки должны перебежать в другие домики. А водящая мышка (то есть я) может занять любой домик. Кому домик не достанется, становится водящей мышкой.

По команде «домики», «домики» не размыкая рук перемещаются и занимают свободных «мышек».

По команде «землетрясение», должны создаться новые домики».

1. Упражнение «Разговор через толстое стекло» (педагог-психолог)

Цель: Развивать навыки невербального общения, умения действовать в команде.

Участники делятся на пары. Предлагается представить, что они общаются друг с другом через толстое стекло, то есть они прекрасно видят друг друга, но не слышат. Используя невербальные средства общения, необходимо донести некую информацию до своего оппонента.

1. Упражнение «Ящерица» (инструктор по физической подготовки)

Инструкция: «Разбейтесь на две команды. Первая команда встаньте друг за другом и держитесь за плечи, вторая команда встаёт вокруг первой команды. Задача второй команды попасть мячом в «хвостик» ящерицы. Если попадёте, то хвост отпадает (затем меняются командами)».

1. Упражнение «Сердце коллектива» (звучит спокойная музыка).

Цель: настроить коллектив на положительные аффирмации.

Материал: бумажные шаблоны сердца (для каждого участника), цветные фломастеры/ручки, клей, плакат (в виде сердца).

Инструкция: «У каждого коллектива есть свое сердце. Мы предлагаем создать сердце нашего коллектива. Придумайте дружескую/мотивационную фразу в адрес коллектива. Выберете сердечко и запишите на нём то, что вы хотите пожелать или выразить в адрес коллектива. А сейчас, посмотрите, какое большое сердце мы принесли. После того, как мы приклеим все наши маленькие сердечки с пожеланиями и признаниями на наше большое сердце, этот плакат станет замечательным напоминанием, признанием наших успехов и качеств» (участники приклеивают маленькие сердечки на плакат в форме сердца).