**Тренинг «Большая компания»**

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

**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.

**Состав участников:** 25 человек.

**Актуальность:** невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощь другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будет достигнута только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Почему важна сплоченность: возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

**Ход тренинга:**

1. Упражнение «Давайте поздороваемся»
2. Игра «Будем Знакомы»
3. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»
4. Игра «Атомы и молекулы»
5. Упражнение «Подними стакан»
6. Упражнение «Поезд»
7. Аплодисменты "
8. Рефлексия
9. **Приветствие «Давайте поздороваемся».**

**Цель:** снятие мышечного напряжения у участников тренинга, переключение внимания.

Здравствуйте те, у кого в этом месяце день рождения.  
Здравствуйте те, кто плотно утром позавтракал.  
Здравствуйте те, кто рад повышению зарплаты.  
Здравствуйте те, кто тоскует по морю и песку.  
Здравствуйте те, кто сегодня в этом зале.

***Я рада приветствовать вас! Поздравляю всех с Днем благодарности! Меня зовут Зауреш и сегодня я проведу для вас тренинг на сплочение. Цель тренинга – это сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед, чего я вам и желаю!***

1. ***Упражнение «Будем знакомы!***

**Цель: по**знакомиться.

***Как и в любой компании, в маленькой или большой, мы знакомимся. Я предлагаю упражнение «Будем знакомы!»*** Прошу всех выйти в центр зала и расчитаться на 1-2. Все кто под № 1 образует внутренний круг, под № 2 внешний. Играет музыка внутренний круг идет в лево, а внешний вправо. Музыка останавливается внутренний круг поворачивается к внешнему кругу , протягивают друг, другу руки и называют свое ИМЯ, через некоторое время останавливаемся говорим №ТЕЛЕФОНА, и в заключении говорим БЛАГОДАРЮ или СПАСИБО!

1. **Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»**

**Цель:** узнать получше друг друга, чем они похожи, чем отличаются , для того, что бы в группе найти людей по интересам.

**Ход упражнения:** Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, работаем в одной школе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

**Игра «Атомы и молекулы»**

**Ход упражнения:**Необходима небольшая первичная настройка: Давайте представим, что каждый человек – это маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы должны объединиться в молекулы, число атомов в которых я также назову. – Готовы. Начинаем. Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы.

***Последняя разбивка по 25 человек. Таким образом получается 1 команда, которая образует 1 большой круг, для следующего упражнения.***

1. **Упражнение «Подними стакан»**

**Цель:** Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие

**Ход упражнения:**«Сейчас вы должны выполнить упражнение , держа стакан на весу поднять его, опустить его как можно ниже и снова поднять, не уронив его. По сигналу «начали». Вначале выполняется с пустым стаканом, затем стакан наполняют водой до половины , и затем наполняют до краев.

1. **Упражнение «Поезд»**

**Цель:**образование единого командного духа..

**Ход упражнения:**У нас есть голова поезда, (До начала выбирают кто будет голова поезда) Ваша задача образовать целый состав и пройти не отцепляясь все преграды на пути вашего состава. Если состав расцепится, начинаем сначала. Преграды: туннель (пригнуться), поворот на право, на лево, ускориться, притормозить, посигналить три раза.

1. **Упражнение «Аплодисменты»**

**Цель:**завершение тренинга.

**Время проведения: 1 минута**

**Ход упражнения:**Мы хорошо поработали, каждый вас заслуживает подарка. Предлагаю всем отблагодарить друг друга аплодисментами.

**Рефлексия:**

Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?

(Ответы участников)

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слажено работали в команде. Не забывайте, что Вы единое – целое. Каждый из Вас – важная и необходимая , уникальная часть этого целого! Вместе Вы - сила!

**СПАСИБО ВСЕМ ЗА УЧАСТИЕ!**