

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**СТАХАНОВСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
(Стахановский филиал ФГБОУ ВО ЛГМУ им. Свт. Луки Минздрава России)

Сборник тренингов на сплочение коллектива

Стаханов, 2023

Сборник тренингов на сплочение коллектива.

/Сост.: Л.В. Послякова, преподаватель дисциплин профессионального цикла, специалист I категории, Стахановский филиал ФГБОУ ВО ЛГМУ им. Свт. Луки Минздрава России, 2023.

Рассмотрено на заседании
методического объединения кураторов
академических групп
Протокол № 2 от «21» ноября 2023 г.
Председатель _____ Л.В. Послякова

Сборник подготовлен для кураторов академических групп.

Сборник тренингов разработан для развития коммуникативных умений, знаний и способностей, которые определяют возможности человека в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения и деятельности людей. Правильное понимание личностных качеств и актуальных состояний коллег и отношений между людьми даёт возможность для эффективного планирования, принятия решений, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций.

Данные тренинги представляет собой комплексы упражнений, направленных на развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, на отработку навыков понимания и принятия других людей.

Тренинги можно использовать при проведении кураторских часов.

Содержание

	Стр.
I. Актуальность	4
II. Тренинги	5 - 11
1. «Тренинговое имя».	5
2. Упражнение «Приветствие».	5
3. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...».	5
4. Упражнение «Интервью» и «Я за тебя отвечаю».	6
5. Упражнение «Быть в центре».	6
6. Игра «Рисунок на спине».	7
7. Игра «Путанка».	7
8. Упражнение «Квадрат».	7
9. Упражнение «Заверши фразу».	8
10. Упражнение «Ассоциации».	8
11. Упражнение «Коллаж».	8
12. Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех».	9
13. Упражнение «Я рад тебя видеть...».	9
14. Упражнение «Кто Я?».	9
15. Упражнение «Нарисуй своё имя».	10
16. Упражнение «Один день из жизни студента».	10
17. Упражнение «Передай движение по кругу».	10
18. Упражнение «Передать одним словом».	11
19. Упражнение «Завтрак с героем».	11
20. Упражнение «Невербальное общение».	11
III. Перечень источников:	13

Актуальность

Невозможно сделать всю работу одному, время от времени приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будет достигнута только незначительная цель, которую поставил для себя каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Сплочение – это возможность для коллектива стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Чтобы более эффективно добиваться целей, все мы нуждаемся в поддержке, и можем её получить именно в своей команде! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!

Цель: сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата;
- формирование и усиление общего командного духа путем сплочения группы людей;
- развитие умения работать в команде;
- осознание каждым участником своей роли, функции в команде.

Целевая аудитория: студенты.

Форма проведения: тренинг.

Ожидаемые результаты:

- улучшение психологического климата в коллективе;
- повышение качества взаимодействия между членами коллектива;
- сформированность навыка работать в команде;
- способность понимания своего состояния и состояния других людей.

Формы работы:

Групповая

ТРЕНИНГИ

1. «Тренинговое имя».

Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

2. Упражнение «Приветствие».

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части:

«европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идёт по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы»жимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение можно повторить несколько раз, каждый из участников смог побывать в разных ролях.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. В какой роли вам было удобнее и почему?
3. В жизни отвечаете ли вы взаимностью, когда с вами здороваются непривычным для вас способом?
4. Какие чувства вы при этом испытываете?

3. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...».

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, учимся в одной группе 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.

Обсуждение:

Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Что нового узнали о других?

Что интересное узнали?

4. Упражнение «Интервью».

Выполняется в парах.

В течение 20 минут необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке.

Упражнения «Я за тебя отвечаю».

Для выполнения упражнения участники садятся в круг.

Каждый участник рассказывает о своем партнере в течение одной минуты, представляя его группе. По окончании рассказа группа задает уточняющие вопросы, помогая сделать «визитку» наиболее информативной.

5. Упражнение «Быть в центре».

Эта игра может вызвать у членов группы сильные переживания (10 минут)

Игроки встают в круг.

Спросите у членов группы, кто из них смог бы в течение некоторого времени быть в центре сосредоточенного внимания всех остальных.

Доброволец становится в центр.

Остальные члены группы садятся на корточки, держа руки за спиной. Потом все медленно вытягивают руки вперед и одновременно поднимаются. При этом они все время повторяют имя добровольца, стоящего в середине.

Затем члены группы поднимают руки вверх над головой и все ближе подходят к добровольцу в середине круга. Одновременно они все громче и громче произносят его имя.

Игроки подходят к человеку в середине круга так близко, как только могут. При этом касаться его нельзя.

Игра заканчивается, когда все участники побывают в середине круга.

6. Игра «Рисунок на спине».

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Так, например, когда я была участником данной игры, звездочка (первый рисунок) превратилась в луг с цветочками и солнышко (последний рисунок). Данная игра – хороший повод посмеяться и уловить особенности окружающих людей.

7. Игра «Путанка».

Участники игры становятся в круг, держась за руки, потом начинают запутываться. Когда все окончательно запутаются, то получится один большой «зверь». После того, как «зверь» сформировался, ведущий должен задать вопросы «Где у зверя голова?», «Где у зверя хвост?», «Где у зверя право?», «Где у зверя лево?». Когда на все вопросы найдены ответы, зверь должен начать двигаться. Он должен пройти 5 шагов вперед, 5 шагов назад, столько же вправо и влево. Потом он должен пробежать несколько метров (зависит от размеров помещения, где проводится игра). Эта игра поможет улучшить взаимопонимание ее участников.

8. Упражнение «Квадрат».

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, 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, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения

работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получают хорошие памятные призы.

9. Упражнение «Заверши фразу».

Педагог предлагает студентам завершить ряд фраз, касающихся темы или содержания, атмосферы, организации взаимодействия.

«Думаю, что настоящий друг...»;

«Студенты, с которыми я учусь...»;

«Моими сильными сторонами взаимодействия являются...»;

«В процессе взаимодействия с людьми...»;

«По отношению человека к человеку можно судить о...» и т. д.

Метод реализуется следующим образом: педагог произносит незавершенную фразу и указывает на участника, которому предлагает ее завершить. С одной и той же фразой педагог может обращаться к двум – трем студентам. Желательно, чтобы каждый завершил хотя бы одну фразу.

10. Упражнение «Ассоциации».

Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

Возьмите ручки и бумагу.

Необходимо ответить на вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Если команда — это постройка, то она...

Если команда — это цвет, то она...

Если команда — это музыка, то она...

Если команда — это геометрическая фигура, то она...

Если команда — это название фильма, то она...

Если команда — это настроение, то она...

11. Упражнение «Коллаж».

Группа садится за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки соответствующие тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник (по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей.

Вопросы для обсуждения:

Почему вы выбрали ту или иную картинку?

Соответствует ли расположение ваших картинок так как вам бы хотелось?

Чувствуете ли вы себя так в группе?

Были ли сложности при выполнении упражнения?

12. Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех».

Разделите людей на 4 группы минимум по 4 человека. Одна группа – сценаристы, вторая — режиссеры, третья актеры и четвертая — критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию и по всему остальному. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий. И вот когда все готово, все рассаживаются в «зале», и актеры начинают играть. Бурные овации, море эмоций. Вот теперь посадите людей и спросите каждого, устроила ли его пьеса? Что можно было бы сделать лучше? В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях. И, если пьеса устроила всех или почти всех, значит, командообразующий эффект налицо!

13. Упражнение «Я рад тебя видеть...».

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
3. Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
4. Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?
5. Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

14. Упражнение «Кто Я?».

Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы. Затем каждый сдает свой листочек ведущему, листочки перемешиваются в мешочке и каждый выбирает себе тот листок, который он достал из мешочка. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать кому принадлежат эти черты.

Вопросы для обсуждения:

Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?

Легко ли вам было выполнять его?

Трудно было кому-то из вас отгадать кому принадлежат характеристики?

Часто ли в жизни вам приходилось ошибаться?

На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

15. Упражнение «Нарисуй своё имя».

Взяв карандаши и бумагу, участники располагаются в любом удобном месте аудитории. На листе бумаги им предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок. Ведущие в ходе презентаций зачитывают значения некоторых имён.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было выполнять данное упражнение?

Согласны ли вы с определениями ваших имён, предоставленные ведущими?

Нравятся ли вам ваши имена?

Как вы считаете подходит вам именно ваше имя?

Хотели бы вы изменить своё имя?

16. Упражнение «Один день из жизни студента».

Участникам тренинга предлагается нарисовать обычный студенческий день, каждый определяет для себя, что именно он будет рисовать. Участникам предлагается полная свобода выбора. Главная задача – договорится между собой.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было работать совместно?

Какие чувства вы испытывали, выполняя данное задание?

Приходилось ли вам подчиняться, уступать?

Как вы считаете, удалось ли вам нарисовать день из жизни студента?

Хотелось ли вам что-либо изменить либо добавить?

Похож ли ваш настоящий день с нарисованным?

17. Упражнение «Передай движение по кругу».

Одному из участников предлагается придумать любое движение и передать его другому человеку с помощью жестов и мимики и так по кругу.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли вам было выполнять упражнение?

Трудно было отгадать движение, которое вам показывали?

Считаете ли вы, что вас пытались запутать специально?

Думаете ли вы, что кто-то неправильно показывал задуманное движение?

Часто ли вам в жизни приходится общаться не вербально?

18. Упражнение «Передать одним словом».

Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, и они, не показывая их другим участникам, должны сказать слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Список эмоций: Радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, желание помочь, усталость, волнение, энтузиазм.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
3. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
4. Какие эмоции вы испытываете в жизни чаще?

19. Упражнение «Завтрак с героем».

Группе предлагается представить, что у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любимым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему. Нужно записать имя своего героя на листе бумаги и поделиться на пары, затем надо решить с кем из героев вы будете встречаться. Потом пары объединяются в четвёрки и проделывают то же самое, затем объединяется вся группа и выбирает одного героя.

Вопросы для обсуждения:

Почему остался именно этот герой?

Легко было уступать и почему вы уступали?

Какие чувства вы испытывали, когда с вами не соглашались?

Что вы испытывали, когда с вами соглашались?

Часто ли вы в жизни сталкиваетесь с ситуацией выбора?

20. Упражнение «Невербальное общение».

Все участники становятся по кругу (спиной в круг). «Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем не вербально передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу». Тренер ждет, пока возникнет идея предмета, просит участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1 – 2 минуты).

«Итак, сейчас первый участник передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к первому, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем». После того как предмет возвратится к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

Для усложнения упражнения и повышения активности, а также для того, чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трем участникам группы, стоящим примерно на равном расстоянии друг от друга в разных местах круга. При обсуждении внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию.

Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию, должен постараться сделать это четко, ясно, понятно для другого, т.е. передающий информацию затрачивает определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения могут быть восприняты, поняты, интерпретированы тем человеком, которому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию должен, прежде всего, подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер и не спешить с интерпретацией.

Вопросы для обсуждения:

Легко ли было выполнять упражнение?

Возникали ли трудности при выполнении задания?

Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

Перечень источников:

1. Большаков В. Ю. Психотренинг. СПб, 2018. - 316 с.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Учеб. пособие. - М: Ось89, 2019. - 176 с.
3. Гривцов А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2017.- 208 с.
4. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2016 - 160 с.
5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2016. - 240 с.
6. Гарднер Р. Девочкам и мальчикам о хорошем и плохом поведении / Пер. с англ. Е. В. Романовой. - СПб.: Издательство «Каллиста», Рекламно-Издательский центр «Тринадцатая нота», 2014. - 208 с.
7. Аралова М. А. Формирование коллектива. Психологическое сопровождение. ООО «ТЦ Сфера», 2015.
8. Микляева Н. В. и Ю.В. Работа педагога-психолога. Методическое пособие. Айрис - пресс. М., 2015.
9. Озерина Н.П., Савельева Е.Ю. «Технология менеджмента конфликтов», журнал «Управление ДОУ», №5, 2018 г.