



Мастер класс

Тренинг на сплочение коллектива
«Учимся строить отношения»
2023





Цель: поиск резервов для более эффективной работы, ориентирующей студентов на построение взаимоотношений с однокурсниками на основе сотрудничества, и осознание своей индивидуальности в процессе образовательных отношений.

Задачи:

- Повысить сплоченность коллектива группы;
- Формировать благоприятный психологический климат в коллективе;
- Развивать умение работать в команде;
- Повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех



Ход мастер класса

Организационный момент

Педагог: Я рада приветствовать вас на тренинге «Учимся строить отношения».

Это необыкновенно интересно и увлекательно - разбираться в человеческих отношениях, перестраивать общение, замечать то, чего не замечают другие люди. Мы все создаем мир, в котором живем. Так давайте сделаем его таким, чтобы жить в нем было приятно. И общаться - особенно!

Мы знаем, что общение играет огромную роль в жизни любого человека. От процесса общения и его результатов во многом зависит психическое здоровье человека - его настроение, его чувства и эмоции могут быть окрашены в положительные или отрицательные тона в зависимости от того, насколько успешно проходит процесс общения его с другими людьми. У человека, не знающего сильных и слабых сторон своего характера, не умеющего общаться с людьми, могут возникать серьезные проблемы.

И тогда у нас появляется возможность обратиться за помощью к окружающим и получить ее. И это возможно сделать безопасно для себя в рамках тренинга.

Тренинг — это тренировка души, разума и тела. Это содержательные упражнения, ролевые и психологические игры, работа в парах и группах, и, конечно же, это увлекательное и живое общение интересных людей.

- Уважаемые коллеги, сегодня у нас с вами есть уникальная возможность активно пообщаться, узнать друг о друге много нового и интересного.

Мы посмотрим, насколько нам удастся действовать вместе. Для эффективной работы мы примем определенные правила.

Правила работы в группе.

1. Искренность в общении. В группе вы можете рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсудить такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-то причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним - лучше промолчать.
2. Конфиденциальность. Тайна. Не вынесение обсуждаемых проблем за пределы группы. Все, что говорится здесь, должно остаться между нами. Не стоит обсуждать чьи-то проблемы с людьми, не участвующими в тренинге.
3. Право сказать «Стоп» - прекратить обсуждение проблемы.
4. Я - высказывание. Каждый участник говорит за себя, т.е. от своего имени. Попробуйте строить свои рассуждения примерно так: «Я думаю...», «Мне кажется...».
5. Не давать оценок! Не критиковать! Каждый имеет право высказать свое мнение. Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.



6. Общение по принципу «здесь и сейчас».
7. Правило сердца (*у кого сердце тот и говорит*).

Основное правило в группе - взаимоуважение.

Есть ли предложения, мы можем что-то изменить, добавить.

(После голосования окончательно согласованные и принятые правила являются законом для работы группы).

Когда люди встречаются, что они делают в первую очередь?

(Приветствуют, друг друга, здороваются)

1. Основной момент

1. Упражнение «Мы рады вас видеть»

Цель: создание благоприятного психологического климата в группе, способствующего эффективному взаимодействию её участников.

Инструкция: Встаем в круг. Каждый из нас делает один шаг к центру круга, показывает жест приветствия, называет свое имя, а так же 1 - о личное качество на первую букву своего имени.

Следующий участник повторяет жест приветствия всех участников, а затем представляет себя (*жест по принципу «снежного кома»*). Так по цепочке каждый из нас поприветствует всех участников нашей группы.

Педагог: Волшебные три ключа: приветствие, имя, улыбка. Как важно нам в своей профессиональной деятельности уметь обладать тремя волшебными ключами и в общении с коллегами и с родителями, а так же в общении с детьми.

2. Упражнение «Интервью».

- Как важно уметь быстро познакомиться с человеком, узнать о нем, как можно больше. Как войти в дружеский контакт? Какие вопросы нужно задать? Не так-то просто провести хорошее интервью. С другой стороны, и ответить на вопросы тоже бывает нелегко. Ответить так, чтобы ответы были интересными и не банальными. Словом, искусство интервью требует напряжения с обеих сторон. И каждому участнику нашей встречи придется побывать в обеих ролях: взять интервью и дать интервью. Быть корреспондентом и респондентом (интервьюируемым).

Анкета.

1. Где и какую школу ты закончил (а)?
2. вой самый любимый предмет?
3. Твоё любимое время года?
4. Что ты делаешь в свободное время?
5. Твоё хобби, увлечение?
6. Твоя любимая музыка / любимая музыкальная группа?
7. Опиши три присущих тебе свойства / черты характера.
8. Твоё любимое ругательство.
9. Твоя любимая еда/ любимый напиток.
- 10.Что ты делаешь вечером в выходные дни?

А сейчас предлагаю представить своего респондента (вы это он).

Педагог: Давайте поделимся своими ощущениями и состояниями.

Вопросы к группе:



- Какие чувства вы испытывали, когда говорили о вас в ходе представления?
- Что было легче представлять коллегу или слушать, как вас представляют?

3. Большая психологическая игра «Болото».

Педагог: Сюжет этой игры направлен на сплочение группы, нахождение эффективных способов коммуникации, выработку умения подчинять свои действия единой групповой задаче и активизацию лидерства.

Сплочение - это возможность для коллектива стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Все Мы нуждаемся в поддержке, и получить ее мы можем только в своей группе! Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед!

Собственно, болото в этой игре представляет собой большое поле размером 6 квадратов на 6 квадратов - по типу «классиков». Это поле ведущий заранее рисует на полу. Если такой возможности - чертить мелом - нет, можно заготовить многоразовое «болото», склеив его из полосок бумаги. Для себя ведущий готовит тайную бумажку, на которой зафиксирован безопасный маршрут через болото.

Инструкция.

Нашей группе предстоит перебраться через болото. Оно перед вами. Сделать это будет не просто. Прежде всего, выполнять это задание нужно молча. За каждое слово, произнесенное кем-либо из участников, будет наказана вся группа: упражнение придется начать выполнять заново.

Болото вы будете переходить по кочкам. Их не видно, но вы узнаете о них от ведущего. Если клетка, на которую вы встали, - это кочка, ведущий промолчит. Если - трясина, ведущий скажет: «Буль!» - участника засасывает болото, и он возвращается на берег.

Следующий участник пойдет по тем клеткам, про которые уже точно известно, что они - «кочки» (в строго определенном порядке!), и попытается найти следующую, новую «кочку». Он будет продвигаться вперед, пока не услышит «Буль!». «Утонув», он вернется на берег и уступит место следующему участнику.

На поле может находиться только один человек. Остальные -- либо еще стоят на берегу, либо уже перебрались через болото.

Помните: перебраться должна вся группа, а за нарушение правил все участники возвращаются на этот берег.

Группа молча выстраивается на «берегу», и один из участников приступает к поиску первой «кочки».

Внешне все поведение ведущего должно быть сосредоточено на отслеживании правил: молчит ли группа, в правильном ли порядке очередной участник наступает на уже найденные «кочки», не попал ли он в «болото» в поисках новой. Никаких подсказок группе давать не надо. А желание такое будет обязательно! Вы увидите, что первое время часть участников вообще не наблюдает за тем, как шагают по полю их товарищи, а занимается своими делами. Захочется вам подсказать им простой путь помощи другу другу (говорить нельзя, но ведь показывать-то, «угукать» и мычать можно!). Вас может расстроить то, что участники, счастливо



добравшись до другого берега, выключаются из игры, вместо того чтобы помочь остальным.

Воздержитесь от комментариев, потому что все происходящее есть отражение состояния группы, есть тот уровень отношений, к которому данная группа сегодня готова. Хочется вам этот уровень изменить?

В рамках данного упражнения лучше всего сделать следующее: найти повод и вернуть всю группу к исходному моменту. Схему перехода через болото менять не надо. Вы увидите, как изменится поведение участников, насколько более ответственными и включенными они станут. Иногда полезно вернуть и два раза... Но это нужно смотреть по ситуации.

Внимательно наблюдайте за взаимоотношениями участников во время упражнения. Ваши наблюдения - важный материал для обсуждения в общем кругу.

Вопросы к группе:

- Какие чувства вы испытывали, смог ли коллектив стать единым целым?
- Была ли поддержка, вы ее получили в своей группе!
- Был ли лидер в группе?

4. Упражнение «Построить машину».

(выявление лидера).

Эта игра помогает ведущему определить наиболее активных и деятельных педагогов.

Ведущий только даёт задание и наблюдает за процессом его выполнения, участники всё делают сами. В игре лидеры стараются руководить общим процессом: построить из стульев и предметов в зале.

Вопросы к группе:

- Какие чувства испытывали. Кто по вашему мнению был лидером?

5. Упражнение «Взгляды».

Педагог: Все участники встают в круг, закрывают глаза. По команде надо открыть глаза, и только глазами установить контакт с теми участниками группы, с которыми много общего, одни интересы, с кем на семинаре было комфортно. Задача группы поделиться на группы по интересам.

- Удалось ли всем найти своё место?

Если это не получилось с первого раза — попробовать еще.

Вопросы к каждой группе:

- Что у вас общего, какие интересы у всех участников группы?
- Почему вы вместе?

Итог: Возможно с этими людьми у вас много общего, вам с ними интересно, а так же важно то, что в сложных жизненных ситуациях вы можете положиться друг на друга и получить поддержку.

Педагог: Выполняя упражнения тренинга на сплочение коллектива мы все объединились в команду единомышленников где готовы в условиях творческой коллективной деятельности на развитие гибкости в общении, взаимовыручки и развитие ответственности за общее дело.



6. Упражнение «Коллективная сказка».

Педагог: Садимся в круг. Первый начинает рассказывать сказку (одно предложение). Второй, третий и т.д. эту сказку продолжает, предложив тоже по одному предложению так, чтобы смысл сказки продолжался.

«Однажды в среду 29 марта 2017 года мы собрались ...»

2. Заключительный момент

7. Упражнение «Сердце»

Передаем сердце (игрушку) и говорим о чувствах, которые испытывали.

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия и семинара, пожелания.