

## Тренинг на командообразование

Программа тренинга на командообразование представляет собой комплекс упражнений, которые развивают в участниках «командный дух», чувство доверия, ответственности и уважения к каждому участнику группы. Эти упражнения состоят из интересных задач, которые можно выполнить только всей командой с полной отдачей каждого участника. Победа приходит только в том случае, если упражнение выполнено каждым участником на 100 %.

Задания стимулируют участников тренинга к командной работе и командному взаимодействию, содействуют развитию чувства уверенности в собственных силах, повышению самооценки.

Каждая группа синхронно выполняет своё задание. В группах упражнение проводит подготовленный ведущий.

Всего 2 группы по 14-16 человек. Деление на группы в соответствии с цветами лент.

Цель: сплочение группы, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе.

Задачи:

1. Создание атмосферы доверия, взаимовыручки, поддержки.
2. Создание взаимодействия, сотрудничества, коммуникации между участниками команды.
3. Налаживание эффективных межличностных взаимоотношений между участниками.

Обращение к участникам перед началом тренинга

*«Сейчас вам предстоит пройти серию испытаний. Испытания достаточно сложные, и, чтобы ваша группа успешно их преодолела, каждому из вас придется приложить максимум усилий.»*

*В начале каждого испытания я буду зачитывать вам его задание и правила. Если у вас появятся вопросы, задайте их. Но по условиям тренинга я имею право только повторно зачитать задание и правила без дополнительных объяснений.*

*На каждое задание отведено 4 минуты, после чего переходите к следующему. Вернуться к невыполненному заданию будет нельзя.*

*Вам нужно постараться за отведенное время выполнить задания. От каждого потребуются концентрация внимания, максимальное приложение своих усилий, а самое главное, вам нужно будет научиться договариваться без слов*

*Помните, что от вклада каждого в достижение общей цели зависит успех группы. Вы - справитесь, если будете одной командой.*

*Удачи!»*

### Упражнения

1. «Солнце». Реквизит: мяч, кольцо с зафиксированными «лучами» по количеству участников, «лучи» веревки по 2-2,5 м. Задание: поднять мяч растяжкой и выполнить полный круг команды по часовой стрелке. Задача: не уронить мяч на землю.
2. «Часовой механизм». Реквизит: гимнастические палки по количеству участников. Задание: участники располагаются в круг, правой рукой придерживают гимнастическую палку. Капитан дает команду «Делай шаг». Все участники синхронно передвигаются по часовой стрелке. На шаг рука переносится к стоящей впереди гимнастической палке, фиксируя её сверху. Задача: не уронить ни одну палку на землю и вернуться в исходную точку.