**ВАРИАНТЫ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**В РАМКАХ ТЕХНОЛОГИИ ТИМБИЛДИНГА**

1. Упражнение «Ассоциации».

**Цель**: это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

**Время работы**: 10 минут.

**Необходимые материалы: карточки, ручки (по числу участников).**

**Инструкция**: Коллеги, предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и карточки. Ваша задача - записать первые же образы, связанные с понятием «команда», 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…

**Рефлексия:**

- *Что вам понравилось в этом упражнении?*

*- Какие ответы были для вас самыми интересными?*

*- Какие ответы удивили вас?*

*- О чем нам говорит это упражнение?*

**2. Упражнение «Скульптура идеального лидера»**

Задание: группе из ее участников «слепить» скульптуру идеального лидера и представить ее ведущему.

Правила:

1.   У группы есть 10 минут на обсуждение тактики выполнения задания, во время обсуждения нельзя начинать «лепить» скульптуру.

2.   По истечении времени обсуждения, группа приступает к выполнению задания по команде ведущего: «Время», при этом задание выполняется молча. За произнесенное слово – штраф во времени 2 минуты.

3.   При «лепке» скульптуры можно использовать только предметы, находящиеся на участниках.

4.   В скульптуре может быть использовано любое количество участников группы.

5.   На выполнение задания у группы есть 10 минут.

6.   Представление скульптуры проводят 1–2 человека от группы, аргументируя свое видение идеального лидера не более 2 минут.

**3. Упражнение «Пальцы»**

Исходное положение участников: участники сидят на стульях в кругу.

Задание: всем участникам «выбросить» (показать) одно и то же количество пальцев на правой руке.

Правила:

1.   Участникам нельзя разговаривать друг с другом.

2.   Каждый участник сжимает правую руку в кулак и выставляет ее вперед.

3.   По команде ведущего: «Пальцы» каждый участник «выбрасывает» на правой руке любое количество пальцев.

4.   Участники «выбрасывают» пальцы одновременно по команде ведущего и не меняют количество «выброшенных» пальцев до новой команды.

5.   Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

**4.Упражнение «Построимся»**

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от техникума, по цветам радуги в их одежде. Обсуждение:

-Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему?

-Какую роль Вы избрали для себя?

-Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

**5.Упражнение «Кто быстрее?»**

Цель: сплочение коллектива.

Ход упражнения: Группа должна быстро, без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры:

♣ квадрат;

♣ треугольник;

♣ ромб;

♣ букву;

♣ птичий косяк.

***Обсуждение:***

-Трудно было выполнять задание?

-Что помогло при его выполнении?

**6. Игра с кольцом-резинкой «Геометрика»** *(2 команды по 15 человек)*

Вся команда держится за кольцо-резинку. Участники команды не имеют право отпускать ее из рук. Команде необходимо по команде (свистку) ведущего построить геометрические фигуры, такие как: круг, овал, квадрат, прямоугольник, трапеция, ромб, треугольник, прямая линия. Разговаривать между собой запрещено правилами игры.

Чья команда выполняет задание первой и точно воспроизводит фигуры, та и победила.

*(Это тестирование лидерских качеств в сотрудниках, потому как после небольшой заминки обычно именно лидеры начинают выстраивать нужную фигуру, подтягивая за собой остальных членов коллектива. Игра развивает способность действовать в команде, помогает сплотить людей.)*

**7. Упражнение *«Карета»***

(музыкальное сопровождение из кинофильма *«Цыган»*)

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. *(наводящие вопросы из чего состоит карета)*. Во время выполнения задания ведущему (психологу) необходимо наблюдать за поведением участников: кто организовывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие *«роли»* в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая *«роль»* говорит об определенных качествах человека:

• крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

• двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности *(умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими)*;

• сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

• седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

• лошади – это трудяги, готовые *«везти на себе»* любую работу;

• кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

• Если выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят *(не умеют)* их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые *«серые кардиналы»*).

• После того как карета готова, все садятся в круг, обсуждают произошедшее, а ведущий объясняет им значение тех *«ролей»*, которые они выбрали.

• Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств данных людей.

**8. Упражнение «Детский сад»**

**Цель:** осознание своей роли в коллективе, стиля поведения.

**Время выполнения:** 15 минут.

**Ход**: Каждый из Вас должен стать частью одного здания – Детского сада. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в Детском саду – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или проектором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным зданием! Постройте свой Детский сад! Можно общаться между собой.

**Обсуждение:** Как проходило обсуждение? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «детском саду»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «Детского сада» важна и нужна, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

**Психологический смысл упражнения**: Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своём «Детском саду», что способствует сплочению.

**9. Упражнение «Счет до сорока».** Цель упражнения: тренировка навыков совместной деятельности команды. Участники стоят в кругу. Ведущий даёт задание: «Начнём считать по кругу.

Тот, на кого   приходится   число,   кратное   трём,  произносит   цифру   и   подпрыгивает».  Упражнение проходит  до  сорока;  если  происходит ошибка на  каком ­либо  участнике,  все  начинается сначала.

3  6  9  12  15  18  21  24  27  30  33  36  39. 7.

**10.Упражнение «Связующая нить».**  **Материалы:** моток прочных толстых нитей.  Встаньте в круг на расстоянии вытянутых рук и закройте глаза. Сейчас я

рассажу вам историю: Много лет назад на земле жил мудрец, который

долгие годы провел сначала в путешествиях   по   всем   удивительным   городам,   а   затем   посвятил   годы   размышлениям   о сущности   человеческой.   И   сплел   мудрец   длинную   тончайшую   нить.   Задумал

он   обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной

тончайшей нитью.  Ведущий   рассказывает   историю   и   обходит   участников,   вкладывая   каждому   в   руки нить. На последнем участнике

ведущий отрезает нить и завязывает концы. Таким образом, нить образует

замкнутый круг. Воистину, нить была уникальна. Гладкая, тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но, несмотря на это, влияла на его взаимоотношения с другими   людьми.   Те,   кому   мудрец   передал   чудесную   нить,   стали   добрее,   спокойнее, терпеливее.   Они   стали   более   внимательно   относиться   друг   к   другу,   стремились   понять мысли   и   чувства   ближнего.   Иногда   они   спорили,   но,   о   чудо,   нить натягивалась,   но   не рвалась. Иногда они ссорились,  и нить разрывалась,

но при примирении оборванные концы нити связывались вновь. Только

узелок напоминал о прошлой ссоре. Что сделали люди с подарком

мудреца? Кто­-то бережно берег, передавая её тайну из поколения в

поколение. Кто­то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество

узелков,  да и характер его постепенно   становился   «узловатым».

Но,   главное,   у   каждого   появилась   способность протягивать нити к тем,

кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами.

Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца.

Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет её на себя.

Она натянется, и будет  резать руки. Такие отношения называются

натянутыми. А если кто­-то потянет нить на себя, а кто-то не станет  это

делать. Равновесие  круга нарушится. Кто-­то будет чувствовать  более

устойчиво. О таких ситуациях говорят: «Он тянет одеяло он себя».

Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею.

Хотите попробовать? Ощутили, как больно нить режет шею? В   подобных   ситуациях   говорят:   «Посадил   себе   на   шею».   Разные   эксперименты   можно проводить   с   этой   нитью.   Многие   люди   даже   посвящают   этому   целую   жизнь.   Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею

или вообще отпустят. Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение

нити, которое для всех нас будет наиболее  удобным. И запомним

это состояние каждой клеточкой своего тела.  Обсуждение: Каковы

 были ваши впечатления от соприкосновения с чудесной нитью, подарком

мудреца? Что было легко, что трудно в этой игре?  Чему эта игра может

научить команду?   Ощущение   невидимой   связи   помогает   установить доверительные отношения  в команде, комфортность взаимоотношений

зависит от того, в каком состоянии находится нить: натянутом или

свободном. Экспериментируя с натяжением нити, мы  символически

проживали различные типы  взаимоотношений друг с другом.  Главное, не

смотря ни на что, уметь восстанавливать комфортное состояние нити.

**11. Игра «Магия нашего имени»**

Цель: Знакомство участников тренинга друг с другом, умение презентовать себя.

Участники делятся на пары. Партнеры представляются по имени и обсуждают:

* От кого я получил свое имя?
* Есть ли мои тезки среди известных людей?
* Знаю ли я литературных или кино-героев, носящих то же имя?
* Как имя влияет на мое поведение в жизни?
* Нравится ли мне мое имя?( если нет, то какое бы имя я хотел иметь?)
* Что означает мое имя?

**12. Упражнение «Секрет дамской сумочки» (3 мин)**

**Цель:** сплочение группы, создать атмосферу доверия.

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

**Ведущий:**

«Жизнь – театр, люди в нем – актеры». Человеческие отношения в любой деятельности, от детской игры до взрослого труда; в разных кругах общения – семья, друзья, коллеги; во всех жизненных сферах – образование, спорт, наука, искусство – всегда ролевые. Командные отношения – не исключение. Ролевой водоворот захватывает каждого, вызывая вопрос: кто кем управляет – мы своими ролями, или они нами?

**13. Проективный тест «История развития вашей группы» (10 мин)**

**Цель:** развитие чувства «мы», групповой сплоченности, закрепление навыков взаимодействия в команде.

**Инструкция:** «На столе перед вами находится лист ватмана и фломастеры. Каждому участнику группы нужно на нем нарисовать дом, в котором он хотел бы жить. Во исполнение этой задачи вам предоставляется 3 минуты.

Время быстро закончилось, и я предлагаю вам перейти ко второй части этого упражнения. Посмотрите внимательно на рисунок и найдите три дома, наиболее вам понравившиеся, а затем пририсуйте к ним тропинки (1 мин). Следующая задача к этому упражнению - вам нужно дорисовать в вашем городе все, что необходимо для жизни в нем (1 мин). И последнее задание - дать название городку вашей группы и представить его (5 мин).

**Вопросы для обсуждения:**

- Понравилось ли вам это упражнение?

- Что было самым сложным?

- Что больше всего понравилось?

**14.Упражнение «Лампа Алладина» (3 мин)**

Все участники становятся в круг и по очереди передают лампу друг другу и выражают свои пожелания.

**Инструкция:** «Представьте себе, что ваша команда находит старую лампу, потирая ее, появляется волшебный джин. Теперь каждая группа может загадать желание. Но есть один момент, так как лампу вы нашли вместе со своей командой, то и желание касается вашей работы.

**15. Упражнение «Шкатулка»** *(по одному)*

**Цель упражнения**: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности каждого участника.

        После того как все участники закрыли глаза, психолог передает по кругу шкатулку со словами: «В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое…». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало)

**Анализ упражнения:**

1. Что вы ожидали увидеть в шкатулке?
2. Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

**Вывод:** Итак, каждый из вас является ценностью для коллектива, каждый уникален и неповторим.

**16. Упражнение «Подарок».**

**Время работы**: 3-5 минут.

**Описание упражнения**: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашему коллективу, чтобы взаимодействие в нем стало еще эффективнее, а отношения – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное восхождение к вершинам творчества и мастерства аплодисментами!»

**Психологический смысл упражнения**: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.