Занятие 1

Коммуникативная мастерская «Наш круг»

Цель: Формирование команды, в основе деятельности которой доверительные отношения, и её сплочение.

Задачи:

- познакомить участников группы между собой;
- создать атмосферу комфорта и доверия для дальнейших совместных действий;
- сформировать положительный настрой для будущей творческой и групповой деятельности в зависимости от поставленных задач.

Необходимые материалы:

1 Этап – Знакомство.

Игры на знакомство – обязательный этап мастерской. Цель игр – установить контакт между всеми участниками мастерской для повышения уровня доверия. Чем больше участники знают и доверяют инструктору и друг другу, тем выше групповая динамика и тем больше ресурса (энергии, внимания) готовы вкладывать участники в освоение материала.

Упражнение «Я рисую».

Цель: стимулировать участников запомнить имена друг друга для дальнейшего удобства в общении.

Все участники садятся в круг. Ведущий говорит о том, что сейчас они будут рисовать на воображаемом полотне (для большей выразительности можно достать большой лист бумаги и фломастеры/карандаши.). Правила рисования таковы: первый «художник» говорит: «Я, (имя участника), беру лист и рисую на нем ... (например, солнце)». Следующий участник принимает рисунок и говорит: «Я, (имя участника), беру листок, на котором (имя предыдущего участника) нарисовал солнце и рисую на нем ... (например, песок)». Цель игры в том, чтобы каждый участник заполнил картину своим личным элементом и описал рисунки всех остальных участников, называя их имена.

Игра «Снежный ком».

Играющие становятся в круг. Первый игрок называет своё имя и делает определенное движение (например, хлопает в ладоши). Каждый последующий игрок называет имена предыдущих и повторяет их движения, затем - свое имя и движение. Завершается игра совместным проговариванием имен всех участников и их движений.

Игра «Чемпион знакомства»

Каждый участник должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством человек в группе. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать с улыбкой, глядя в глаза человеку, при этом называть свое имя и запоминать имя человека, с которым здороваешься. Можно оговорить, что необходимо

подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. Тогда по завершении упражнения ведущий спрашивает: "Кто поздоровался больше, чем с 10 участниками? А больше, чем с 15?". В конце игры выявляются чемпионы знакомства (которые поздоровались с наибольшим количеством участников в группе).

2 Этап – Сплочение и командное взаимодействие.

Все упражнения и игры на сплочение для мастерской можно разделить на две части: мотивирующие и поддерживающие.

Мотивирующие упражнения и игры на сплочение показывают участникам, что они ещё не являются полноценной командой. Мотивирующие упражнения часто используют в начале тренинга, чтобы увеличить мотивацию участников и усилить групповую динамику.

Поддерживающие упражнения и игры на сплочение призваны показать участникам, что они уже являются сплоченной командой. В мастерских на командообразование такие упражнения используются в завершающей части мастерской — в качестве подтверждения успехов группы. Также поддерживающие упражнения используются для увеличения групповой сплоченности, если цели мастерской подразумевают групповую активность.

Упражнения на сплочение тренируют навыки командного взаимодействия и совместного принятия решений. Если данные упражнения проводятся внутри уже сложившегося коллектива, они позволяют участникам познакомиться с личными особенностями друг друга и установить более доверительными отношениями.

Упражнение «Предположения».

Цель: запустить командную работу в группе, узнать новые и интересные факты друг о друге.

Участники объединяются в две команды.

Задача каждой из команд предположить:

- 1) Общее количество домашних животных противоположной группы?
- 2) Общее количество спортсменов противоположной группы?
- 3) Общий вес противоположной группы.?
- 4) Общий возраст противоположной группы?

Темы для сравнений могут изменяться и адаптироваться под Ваш запрос.

По окончании упражнения участники обсуждают на сколько близко им удалось ответить на предложенные вопросы. Также участники могут поделиться историями, связанные с темами, которые поднимались в упражнении.

Упражнение «Вавилонская башня»

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. <u>Индивидуальные задания:</u> кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с

такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» — это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.

Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут). <u>Обсуждение:</u> Трудно ли было выполнять задание? Что показалось трудным? Успешно ли было взаимодействие в группе? Благодаря чему?

Реквизит: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Время проведения: 15 минут.

3 Этап. Рефлексия

Важный этап. Основная его цель в данной мастерской — закрепить достигнутый положительный эмоциональный настрой. Также позволяет участникам проводить дальнейший анализ самих себя с точки зрения взаимодействия в новой группе.

Перед началом упражнения рекомендуется рассказать участникам об экологичности высказывания мыслей и о том, что советы и пожелания не являются тождественными понятиями.

Упражнение 3. «Солнышко».

Всем участникам раздаются чистые листы и фломастеры. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равным количеству человек в команде, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем, по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты, рисуют приятные картинки над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

Также по завершении упражнения можно обсудить, какие моменты в упражнениях запомнились лучше всего, что понравилось или нет.