

## Тренинг «Создай свою команду»

**Цель тренинга:** создание макета команды.

**Задачи:**

1. Создать положительный эмоциональный настрой.
2. Создать модели эффективного общения.
3. Развивать способность к самоконтролю, способность анализировать свои действия.

**Материалы и техническое оснащение:**

Метафорические карты «Роботы», листы А4, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, клей, спокойная музыка для фона.

**Категория участников:** педагоги.

**Время проведения:** 1,5 часа.

**Ход тренинга**

1. *Представление ведущего, сообщение темы и задач тренинга.*
2. *Разминка. Знакомство с участниками. Упражнение «Желаю на сегодня...»*

Участникам предлагается по очереди назвать своё имя и передать пожелание другим одним словом.

3. *«Снежинка»*
4. *«Незаконченные предложения»*

Профессия педагога...  
Для педагога важно...  
Педагогам хочется...  
Я как педагог...  
Педагоги любят...  
Педагог не может без...  
Свободное время педагога...

Придумайте свое незаконченное предложение и предложите его закончить любому участнику.

5. *Тест-самодиагностика «Под небом голубым»*

Тест продлится всего пару минут. Но за это время Вы успеете отдохнуть, расслабиться, погрузиться в себя и вынести ценные знания о сокрытых в глубинах души ценных способностях и необычных талантах!

Цель: выявить скрытые таланты участников.

Займите удобное положение. Постарайтесь расслабить все тело. Особое внимание уделите мышцам лица и тем, которые чаще всего

перенапряжены (поясница, плечи, лоб, глаза, иные). Глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз. Пусть дыхание станет ровным и спокойным. “Расслабить” ум.

Думайте только о том что Вы просто есть здесь и сейчас.

Слушая задание теста, замечайте те ассоциации (картинки, образы), которые первыми рождаются в голове. Ничего не придумывайте. Просто наблюдайте что показывает Вам ваше бессознательное и наслаждайтесь этим процессом!

Инструкция: «Представьте чистое голубое небо, ни единого тебе облачка. Одна только мысль об этом улучшает Ваше настроение. Налюбовавшись небом, окиньте взором сознания окружающий ландшафт. Что Вы увидели? Какая из перечисленных ниже картин наиболее приближена к Вашей? Или выглядит для Вас наиболее расслабляющей и успокаивающей?»

Выберите вариант: 1.Белая заснеженная равнина. 2.Голубой морской простор. 3.Покрытые зеленью горы. 4.Поле, поросшее желтыми цветами.

Интерпретация ответов

Ландшафт, который Вы нарисовали в своем сознании, расскажет о скрытом таланте, обитающем в глубинах вашего спокойного сознания.

### ***Белая заснеженная равнина***

Вы человек-Созерцатель. Наделены особой восприимчивостью. Она позволяет с первого взгляда понимать ситуацию, распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы проницательны и решительны.

Замечали у себя способности к предвидению? Они у Вас есть! Доверяйте своей интуиции. Она ведет Вас к правильным решениям.

### ***Голубой морской простор***

Вы человек-Организатор. У Вас талант к выстраиванию гармоничных межличностных взаимоотношений. Люди уважают вашу прекрасную манеру общаться с другими. Вы способны помогать людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием помогаете другим работать спокойнее и эффективнее. Это делает Вас бесценным участником любого проекта или команды.

Когда Вы хвалите кого-то, люди знают, что Вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение, вдохновляет.

### ***Покрытые зеленью горы***

Вы человек-Психотерапевт.

Вы обладаете даром экспрессивного общения. Всегда подбираете нужные слова, выражая то, что чувствуете. И люди от этой искренности начинают осознавать, что

чувствуют в точности то же самое. Вы знаете, что разделенная с другими радость приумножается, а грусть - уменьшается. Вы всегда в состоянии помочь другим найти светлую сторону этого феномена.

### ***Поле, поросшее желтыми цветами***

Вы человек-Генератор идей. Вы - кладезь знаний. Обладаете практически бесконечным творческим потенциалом. Вы переполнены идеями настолько, что иногда пытаетесь объять необъятное. Не прекращая работать над воплощением своей мечты, оставайтесь в гармонии с другими людьми. В таком случае не будет ничего невозможного для Вас. Ничего, чего бы Вы не смогли достичь.

Понравилось ли Вам пребывать в своем внутреннем мире, не ограничиваясь рамками Эго? Совпали ли результаты теста “Голубое небо” с вашими представлениями о себе, жизни? Помог ли тест?

### ***Рефлексия упражнения.***

Примечание: результаты можно не проговаривать вслух, а просто определить их для себя.

- Если результаты теста вас не обрадовали, значит в вашей жизни пора что-то менять! Но что мы можем изменить?

### **Притча «О человеке, который хотел изменить мир»**

*Давным-давно в одном городе жил добрый хороший человек. В один прекрасный момент понял он, что наш мир несовершенен и решил изменить этот мир. Он решил сделать мир красивым, дружелюбным, хорошим и совершенным. «Дайте мне семь лет, и я изменю мир!» - сказал человек. И семь лет этот человек встречался с управляющими государством, организовывал работу по изменению мира, привлекал людей. Работал все эти годы не покладая рук. Он стал очень известным и уважаемым человеком, но семь лет прошли, а мир остался по-прежнему несовершенным.*

*Тогда человек сказал себе: «Наверное, изменить весь мир очень сложно. Я изменю для начала свою страну. Дайте мне 700 дней, и я изменю страну». Он пришел к управляющему страной, получил все необходимые полномочия, ведь он был уважаемым и известным человеком. Все эти сотни дней человек работал почти круглосуточно. Но через семьсот дней его страна осталась несовершенной.*

*«Если у меня не получилось изменить свою страну, то я изменю хотя бы свой родной город! Дайте мне 7 месяцев, и я изменю город!» - сказал этот человек. Он проявил нечеловеческую активность, но город остался несовершенным.*

*Тогда человек окончательно разозлился - он столько делал для этого мира, для этой страны, для этого города, а они всё же остались далеки от совершенства. Тогда он решил изменить свою жену за 7 недель. И вы уже, наверное, догадываетесь. Его жена осталась прежней.*

*Тогда человек решил изменить себя. Он пересмотрел свои взгляды, свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились его жена, его город, его страна и его мир вокруг.*

- Мы не можем изменить многие вещи в нашей жизни, которые влияют на наше самочувствие. Не можем изменить законы, переделать людей вокруг нас, не можем повлиять на погоду, на возникновение различных непредвиденных обстоятельств в нашей жизни. Но может менять себя и отношение к событиям.

## **6. Основная часть. Создай себе единомышленников.**

Используя метафорические карты «Роботы» создадим себе ту команду, которая позволит каждому из вас чувствовать себя каждый рабочий день комфортно, спокойно, безопасно.

Выберите членов команды, кто они? Соберите образ каждого из них.

Определитесь, какие они? Что их беспокоит, что они чувствуют, как себя ведут?

А теперь попробуем примерить на себя роли членов созданной команды. Кем вы хотите быть?

А что вам хочется сделать сейчас? Остаться в этой роли или быть собой?

Как вы думаете, что необходимо каждому для эффективного общения?

Рефлексия. Поделитесь своими чувствами, мыслями, идеями...

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Подарки, которые остаются с нами навсегда»**

#### **Рефлексия**

**Я понял, что...**

**Мне хотелось бы...**

**Я думаю, что было бы лучше, если ....**

**Мне понравилось...**

**Я не согласен с тем, что...**

Составитель

Педагог-психолог ГБУ ЦППМСП

м. р. Безенчукский Самарской области

Дынникова И. В.