****

**Управление образованием муниципальное**

**автономное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад общеразвивающего вида № 6**

**Тренинг**

**командообразования**

**Педагог-психолог**

**МАДОУ № 6**

**Н.Ю. Лаптева**

***Задачи тренинга:***

* - Формирование и усиление общего командного духа, путем сплочения группы людей;
* - Развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;
* - Получение эмоционального и физического удовольствия от результатов тренинга;
* - Осознание себя командой.

***Программа тренинга:***

1. Знакомство
2. Разогрев
3. Основная часть
4. Завершение

***Материалы:***

1. Бейджи.
2. Бумага формат А 4;
3. Карандаши, ручки.
4. Музыкальное сопровождение.

**Знакомство** (15 минут)

Добрый день!. Сегодня я проведу тренинг целью которого является: построение доверия внутри группы, выработка навыков взаимодействия и сплочение коллектива «Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед! Давайте начнем!

И прежде давайте обговорим правила , которые необходимо выполнять для успешной работы на тренинге.

* правило активности;
* правило СТОП;
* правило уважение к другим;
* говорить от себя и не переходить на личности;
* правило контроля времени,
* правило чуткости к себе и окружающим;
* правило конфедициальности (все что происходит на тренинге остается здесь).

А сейчас я предлагаю настроится на свою волну, почувствуйте свое настроение, свое тело, эмоции…И представит себя в виде цветка. Какой вы цветок, каков ваш аромат… Перед вами лежат бейджи и я прошу вас написать на нем свое имя, оно может быть и вымышленным (название цветка). Здорово, а теперь, пожалуйста, по кругу называете свое имя (тренинговое) и немного о себе (своем состоянии).

А теперь я приглашаю вас на «коктейль». Возьмите в левую руку воображаемый стакан, а правую протяните соседу для рукопожатия и скажите следующее: «Татьяна, я очень рад(а), что ты здесь». Затем перейдите к следующему участнику. Через несколько минут между участниками должна завязаться самостоятельная беседа, которая будет свидетельствовать о том, что группу удалось расшевелить.

**Разогрев** (10 минут)

Я рада вам сообщить, что в наших тренингах есть определенные традиции. Одна из этих традиций начинать занятие с чего-нибудь теплого, доброго и светлого. Но теплое и светлое само по себе не появляется, его делают люди. И если вы хотите привнести это в свою жизнь, то вам нужно хоть что-нибудь для этого сделать. На этот счет существует одна притча.

*Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время своих мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад. Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие-то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше - у каждого в руках ложка с длиннющей ручкой. Черпануть из котла они могут, а в рот никак не попадут.*

*Вдруг к нему подбегает местный служащий (судя по всему, Черт) и кричит:*

*- Быстрее, а то ты опоздаешь на поезд, идущий в Рай.*

*Приехал Человек в Рай. И что же он видит?! Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длиннющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек - а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.*

Всем нам хочется, что бы у нас в жизни было больше светлого, теплого, доброго. Но для того, что бы это появилось, нужно что-то сделать. То есть сейчас, у вас есть замечательная возможность поделиться чем-то теплым, светлым и радостным. Это означает, что вы имеете полное право подойти к любому, и не только одному, человеку и сказать и сделать так, чтобы у него в душе появились эти тепло и свет. А он вам может на это ответить.

Здорово, давайте поблагодарим друг друга.

**Основная часть** (20 минут)

А теперь я попрошу вас разделиться на 4 команды. Каждая команда должна придумать свой символ (нарисовать, причем один карандаш на четверых), затем презентовать другим командам. После презентации своих групп. Мы разные, но мы вместе! Далее предлагается провезти «Массаж по кругу»

**Релакс**

«Горная вершина» (15 минут)

Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

Друзья, наше время подошло к концу. Я прошу поделиться своими впечатлениями, эмоциями и чувствами. Что понравилось, что больше запомнилось, а чего было мало.

Благодарю вас, до следующей встречи!