**Упражнение на командообразование «7 факторов»**

Цель: Упражнение тренирует умение участников группы договариваться между собой.

Размер группы: 8–25 участников.

Для следующего упражнения нам нужно разделиться на мини-группы по 5-6 человек.

Каждая мини-группа должна будет составить список из 7 факторов, которые кажутся вам наиболее важными для работы в коллективе, например: умение внимательно слушать, способность поставить себя на место другого, уважение к партнеру, ясное мышление, доверие, фантазия, и др.

На эту работу у вас будет 15 минут. Для того, чтобы не мешать друг другу, предлагаю группам разойтись по разным местам в аудитории.

15 минут идет работа

Справились? Отлично! Теперь задача каждой команды проранжировать эти факторы по их важности для работы в коллективе. Обязательное условие: с этим решением должны быть согласны все члены команды.

На это еще 15 минут. После этого команды по-очереди выступают, презентуя группе свои 7 факторов.

Итоги упражнения:

Насколько быстро и слаженно вы смогли составить список?

Быстро ли был найден приемлемый для всех вариант ценностной градации?

О каких качествах долго спорили?

Было ли у вас ощущение, что остальные члены вашей команды поняли ваши идеи?

Можно ли было донести свою точку зрения до остальных более эффективно?

Чему вы научились в этом упражнении?

Какое качество лично вам кажется особенно важным?

Какое качество вы хотели бы развивать в себе в дальнейшем?

**Упражнение на командообразование «Волшебная лампа»**

Цель: Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своей команде. Также это упражнение подходит для эффектного и теплого завершения тренинга командообразования.

Размер группы: 10–20 участников

Необходимые материалы. Бумага для заметок, карандаши, бумага формата A3.

1. Группа, сидящая в общем кругу, получает следующую инструкцию: «Представьте себе: вы и ваша команда находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и — сюрприз! — из нее появляется джинн. Теперь вы можете загадать три желания, но, поскольку вы нашли джинна вместе со своей рабочей командой, эти желания должны относиться к рабочей обстановке. Вы можете изменить своего босса, своих коллег, сделать так, чтобы с вами работала ваша любимая тетя, чтобы коллеги чаще улыбались, чтобы офисный стол стал больше, и т. д. Каждый может загадать свои три желания».

2. Каждый пишет свои три желаемых изменения, относящихся к командной работе.

3. Общегрупповой список фиксируется на доске.

Подведение итогов упражнения:

Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то что можно сделать для улучшения ситуации?

Другой вариант этого упражнения:

После того как каждый написал свои 3 желания, делим группу на мини-группы по 4 человека, каждаямини-группа получает по листу бумаги формата A3, на котором им нужно отобразить в виде рисунков, диаграмм и т. д. те изменения, которые эти четыре участника хотели бы видеть в своей команде. Затем один представитель каждой мини-группы рассказывает о том, что было решено в его группе.

**Игра на выявление лидера**

**«Верёвочка»**

Цель: выявить лидера класса

Для проведения этой игры берётся верёвка, связываются  её концы так, чтобы было образовано кольцо. (Длина верёвки зависит от количества участвующих)

Участники встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник, квадрат». (Можно завязать в узел)

Возможны варианты решения: например, рассчитаться и далее строить треугольник по порядковым номерам (практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры)

**Вопросы для обсуждения:**

* Что при выполнении упражнения было легче всего? (командовать)
* Что при выполнении упражнения было труднее всего? (подчиняться)
* Как вы себя чувствовали в роли ведущего и в роли ведомого?
* Какая роль была труднее и почему?
* Чему нужно учить детей в ходе игры? (все не могут быть  ведущими, иногда нужно уметь быть в роли ведомого)

**«Синергия»**

Цели и возможности применения. Упражнение помогает продемонстрировать, что возможности команды больше, чем просто сумма возможностей отдельных её участников.

Необходимые материалы. Бумага, карандаши

Время. 15 минут на выполнение упражнения от 5 минут до 15 минут на обсуждение в зависимости от количества группы.

Размер группы. 6-20 человек.

Процедура

1.  Тренер пишет на доске слово, имеющее отношение к теме тренинга и состоящее не менее чем из 8-10 букв, (Например: покупатель, мерчендайзинг.)

2.  Тренер раздает каждому по листу бумаги и просит каждого в отдельности написать максимум слов, состоящих из тех же букв, что и слово, написанное на доске.

3.  После 5 минут индивидуальной работы тренер объединяет участников в мини-группы по 3-4 человека, раздает по листу бумаги на группу и просит их написать объединенный список на всю группу.

4.  После 5 минут работы в мини-группах тренер объединяет всех участников в одну группу, выдает им лист и просит создать список, общий для всей группы.

Обсуждение

1. Были ли результаты мини-групп лучше, чем результаты отдельных участников? Был ли общий результат лучше, чем результаты мини-групп? Эти вопросы почти риторические, так как ответы на них почти всегда положительные.

2. Были пи во время группового обсуждения добавлены новые слова, которых ив было ни у кого из индивидуальных участников - появились ли новые идеи во время составления общего списков

Варианты:

Можно использовать в упражнении само слово «Синергия» - название демонстрируемого эффекта от командной деятельности

**Упражнение “Илья Муромец и Соловей-разбойник”**

**Умение: умение правильно формулировать цели подчиненным**

Вид упражнения: [упражнения на навыки](https://uprazhnenie-igra.ru/c/uprazhneniya-i-igry-dlya-treningov/uprazhneniya-na-navyki/).

Материалы: инструкции для участников, бумага, ручки.

Оптимальное количество участников: 6–16.

Оптимальное время: 25–30 минут.

Цель: проработать навыки постановки задачи, вводная для темы постановки задач по SMART.

 Описание: участники делятся на пары, в каждой паре две роли: роль князя Владимира и роль его помощника Ильи Муромца. Тренер раздаёт инструкции отдельно для каждого участника (показывать свои инструкции нельзя).

**Инструкция князя Владимира**: Вы — князь Владимир Красно Солнышко. Вы первый среди других славных воинов и князей. Вы управляете территорией Киевской Руси и регулярно отбиваете набеги печенегов. Много сил уходит на создание оборонительных сооружений для защиты с востока. Внутриполитическая ситуация в стране также нестабильна. В окрестностях Чернигова завёлся разбойник и сексуальный маньяк по прозвищу Соловей-разбойник. По слухам он использует в преступных целях ультразвуковой лазер, оглушая им своих жертв и, мало того что грабит их, так и ещё и творит над ними всяческие безобразия. В результате его бесчинств прямая дорога на Чернигов, идущая через лес, пришла в запустенье. Народ ропщет и требует от властей принять меры. Ввиду того, что через месяц Вам предстоит идти в Чернигов за данью, необходимо решить проблему Соловья-разбойника, очистив от него дорогу либо путём физического уничтожения, либо взятием в плен. По слухам у Соловья-разбойника есть сообщники, не более пяти-семи негодяев, которые дежурят на подходах к логову Соловья-разбойника и предупреждают его о приближении путников. В воспитательных целях было бы предпочтительно захватить бандитов живыми, привезти в Киев и казнить их прилюдно, дабы другим злодеям неповадно было. Есть подозрение, что в логове Соловья-разбойник находятся в заложниках несколько молодых мужчин из знатных родов. Их гибель может вызвать недовольство в народе и боярский заговор. Так как задача требует незаурядных способностей, для её выполнения Вы вызвали находящегося у Вас на службе известного народного героя и заступника Илью Муромца. Человек это уважаемый в народе, но гордый и независимый. Как настоящий русский, ежели чего-то недопонял или не захотел понять, то всё сделает по своему, поэтому ему необходимо максимально чётко и внятно поставить задачу. **Так как дело не терпит отлагательств, то на постановку задачи Илье Муромцу у Вас будет 1 минута. Примечание: единственным средством против ультразвукового лазера является реактивная установка «Стрела калёная», которая есть в Вашем арсенале и которую Вы готовы предоставить герою, если он согласится на выполнение миссии**.

**Инструкция Ильи Муромца:** Вы — Илья Муромец — известный народный герой и заступник. Вы — человек уважаемый в народе, но гордый и независимый. Поданный Вы исполнительный — если князь сказал, то Вы обязательно сделаете. Но как настоящий русский, ежели Вы чего-то недопоняли или не захотели понять, то всё сделаете по-своему. Вы можете смело интерпретировать задачу и на свой лад понимать, если князь чего-то не сказал. Ваша задача — внимательно выслушать указания князя и ЗАПИСАТЬ то, что Вы услышали, в раздаточную тетрадь.

После того, как князья Владимиры прочитали свои инструкции, им даётся одна минута, чтобы подготовиться к постановке задачи (они могут набросать краткий план, подчеркнуть что-то важное в раздаточном материале и т.д.). Затем они рассказывают Ильям Муромцам, что нужно сделать. У участников, выполняющих роль Ильи Муромца есть три минуты, чтобы записать задачу, данную князьями Владимирами.

Затем тренер просит участников в роли Ильи Муромца прочитать то, что они написали, по ходу тренер задаёт вопросы о том, как он будет бороться с Соловьём-разбойником, как спасать заложников и пр., чтобы вывести участников на придумывание ответов. Затем тренер просит одного из князей прочитать инструкцию.

**Обсуждение:**

Вопросы Илье Муромцу: как ставили задачи ваши руководители?

Вопросы князю Владимиру: того ли хотели от подчинённых?

Правильно ли понял задачу Илья Муромец?

**Упражнение Мой вклад в команду**

Упражнение помогает каждому участнику осознать свою роль в данной команде, тот вклад, который он вносит в командную работу, помогает осознать различные варианты того, как вносится вклад в общий результат, и развить в участниках уважение к другим и признание важности выполнения их функций.

Время: 20-30 минут.

Размер группы: 12-20 человек.

Описание. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека.

Тренер просит каждого участника высказаться в рамках своей мини-группы на тему того, в чем он видит свой вклад в деятельность всей команды. При этом если тренинг проводится в корпоративном формате, то есть в нем участвуют лица от одной компании, имеется ввиду вклад в работу всей команды, пришедшей на тренинг. Если в тренинге участвуют лица от разных компаний, то можно говорить о том вкладе, который каждый делает в свою конкретную команду на своем рабочем месте. Если кто-то из участников затрудняется, остальные члены его мини-группы могут ему помочь сформулировать свой доклад.

Группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой мини-группы выступает и рассказывает о каждом в своей группе.

Выводы:

1. Можно подчеркнуть, насколько разные мнения о собственном вкладе прозвучали, подчеркнуть то, что в хорошей команде максимально используются индивидуальные особенности и сильные стороны каждого.
2. Можно подчеркнуть, что вносить свой вклад в команду можно по-разному — выполняя определенные профессиональные или организаторские функции либо влияя психологически на атмосферу в команде (вселяя энтузиазм и уверенность в своих силах либо сглаживая конфликты и т.д.). После этого можно перейти к более подробному рассмотрению ролей в команде.

**«Необитаемый остров»**

Цели. Выявление ключевых моментов конфликтного взаимодействия; демонстрация стратегий лидерства в группе; обучение группы анализу конфликтных ситуаций.

Необходимые материалы. Бумага, карандаши или фломастеры.

Процедура проведения. Группе дается следующая вводная ситуация: «Ваш корабль, на котором вы все путешествовали, попал в шторм и затонул. Всем вам удалось спастись. Вы попали на необитаемый остров, жизнь на котором длительное время невозможна. На острове нет пресной воды, нет съедобных продуктов. У вас есть большой лист бумаги и набор фломастеров. Также вы знаете координаты острова. У вас есть бутылка, в которую вы можете положить свое послание». После объяснения вводной группе дается задание: создать послание, для того чтобы членов группы спасли. При создании послания необходимо учитывать, что оно может попасть как в руки непонимающих языка туземцев, так и капитану корабля какого-либо проходящего мимо судна. Тренер может ограничить группу во времени, а может не ограничивать.

**Упражнение Мой вклад в команду**

Упражнение помогает каждому участнику осознать свою роль в данной команде, тот вклад, который он вносит в командную работу, помогает осознать различные варианты того, как вносится вклад в общий результат, и развить в участниках уважение к другим и признание важности выполнения их функций.

**«Счет в темноте»**

Цели и возможности применения. Упражнение способствует разогреву группы, которая только собралась на тренинг и познакомилась, и вовлечению участников в то, что происходит «здесь и сейчас» на тренинге. Также упражнение можно использовать и в том случае, если нужно успокоить участников, слишком взбудораженных обсуждением волнующей темы.

Время. 5 минут.

Размер группы. 8-25 человек.

Процедура

1 Тренер просит всю команду закрыть глаза.

2. Теперь всей командой нужно досчитать от 1 до 10. При этом один человек не может произнести две цифры подряд—в счете должна участвовать вся команда. Если двое говорят одновременно, все начинается сначала. Важно почувствовать друг друга и объединиться в единый процесс

**Упражнение «Бревнышко».**

Все участники команды становятся на одно бревно. Самый последний человек должен, не касаясь земли, оказаться в начале колонны. Подойдет любой способ: пролезть между ног других участников или продвигаться вплотную, обступив своих одноклассников. Тот, кто коснется земли, начинает сначала. Это задание также выполняется на время.

Притча

Свой мастер класс я бы хотела начать с одной притчи. Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец не сумел на него ответить. Он пошел на луг, поймал бабочку.

Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «Спрошу-ка у мудреца: - Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая? Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет, а если он скажет – мёртвая, я разомкну ладони, и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умный».

Так всё и случилось. Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о мудрейший, живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал: «Всё в твоих руках…»

- Да, действительно, всё в руках каждого из нас.

**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?