

Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
Филиал «Иркутский колледж автомобильного транспорта и дорожного
строительства» в поселке Улькан

Рассмотрена и одобрена
на заседании методической комиссии
«Профессиональный цикл»
Протокол № 3 от «01» ноября 2022 г.
Подпись руководителя МК _____
Пеннер А.Г.



Методическая разработка на тему:
Тренинг командообразования
Игровой тимбилдинг «ВЕРЁВОЧНЫЙ КУРС»

Разработчик:
педагог – психолог 1 КК,
Хорт Наталья Викторовна

Содержание

1. Аннотация	3
2. Принцип работы на тренинге.....	5
3. Тематический план тренинга.....	7
4. Задания программы тренинга.....	8
4.1. Вступительная часть.....	8
4.2. Основная часть.....	8
4.3. Заключительная часть.....	13
5. Заключение.....	15
6. Список литературы.....	16

АННОТАЦИЯ

Тренинг командообразования – Игровой тимбилдинг «Верёвочный курс» это эффективная техника по личностному развитию создания команды и развития лидерства. Элементы «Верёвочного курса» можно использовать в различных программах тимбилдинга, квестах, занятиях на командообразование.

«Верёвочный курс» предусматривает преодоление интеллектуальных и эмоциональных и физических препятствий для улучшения навыков работы в команде и отношений внутри коллектива. Программа «Верёвочного курса» включает в себя прохождение командных упражнений и заданий личностного развития.

Сильная сторона «Верёвочного курса» – быстрое вовлечение группы в работу, минуя обычное сопротивление к обучению в аудитории. Проведение может проходить, как в закрытом помещении, так и на открытых площадках на улице. Другими словами это командная игра которая, по сути, является обучением.

«Верёвочный курс» - настоящий тимбилдинг для повышения эффективности групповой деятельности в любых профессиональных областях. При выполнении заданий, связанных с командным принятием решений в условиях ограничения времени, распределения ролей, используются игровые методы обучения.

Задача тренера (инструктора) – помочь группе действовать эффективно, не допустить агрессии и негативных тенденций внутри группы, обеспечить безопасность. Делается значительный акцент на ключевые компетенции командной работы и соблюдение техники безопасности.

Создан с целью преодоления группой физических, эмоциональных и интеллектуальных препятствий для улучшения навыков работы в команде и отношений внутри коллектива.

Задачи:

1. Продемонстрировать преимущества командной работы.
2. Усовершенствовать конструктивное общение в команде.
3. Усовершенствовать процессы принятия решений в команде.
4. Освоить навыки обратной связи.
5. Улучшить способность участников команды принимать ограничения и использовать сильные стороны каждого участника.
6. Получить эмоциональное и физическое удовольствие от результатов работы.

Описание:

Целевая аудитория: обучающиеся 16-18 лет, также может проводиться для педагогического коллектива, сотрудников организаций.

Педагогическая технология: игровая технология, технология сотрудничества.

Методы работы: командная работа, игра, групповая дискуссия, рефлексия.

Необходимые материалы: специально изготовленный реквизит для тренинга.

Оборудование помещения: комната 10м x 6м (для работы 1 или 2 команд), предварительно нанесенная на пол разметка «старт», «финиш» «граница - заступ», «крест».

Оптимальная численность одной команды 8-20 участников. Количество команд ограничено только размером используемой территории.

Длительность тренинга – 3.5 часа. Длительность тренинга может меняться в зависимости от количества выбранных тренером игр. Также, по необходимости, можно снять ограничения во времени выполнения заданий (в данном случае каждое задание выполняется до полного, правильного исполнения).

Актуальность

Жизнь не стоит на месте и сейчас она неумолимо рвётся вперед семимильными шагами, одновременно становясь и проще, и сложнее. Сложнее, потому что перед людьми ставятся всё более трудные задачи, для решения которых требуется обладать особыми навыками и умениями.

В связи с этим наблюдается рост актуальности проблемы формирования сильных команд, способных решать огромное количество разноплановых по сути и сложности задач.

Вне зависимости от размера коллектива, сферы деятельности и прочих факторов, каждой организации всегда нужны люди, которые умеют эффективно работать в команде, находить и использовать нестандартные подходы к решению повседневных задач. Работа команды — это согласованная деятельность людей. Добиться согласованности теоретически не сложно, но на практике это длительный процесс.

Создать хороший социально-психологический климат в коллективе, подготовить команду так, чтобы все ее члены успешно взаимодействовали, построить правильные взаимоотношения в коллективе требует определенных усилий и психолого педагогического мастерства.

Актуальность данной темы заключается в том, что в настоящее время командообразование представляет собой одну из перспективных моделей корпоративного менеджмента и является одним из наиболее эффективных инструментов управления персоналом.

2. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ НА ТРЕНИНГЕ

- Полное отсутствие соревновательности
- Взаимоуважение
- Группа проходит одно и то же упражнение до правильного выполнения
- Проводится обсуждение и детальный разбор каждого упражнения

Все тренинговые упражнения являются активными. Строгой последовательности прохождения заданий не существует. Можно сказать, что все испытания являются самостоятельными задачами, и их можно рассматривать как мини-проекты.

Перед выполнением каждого упражнения тренер озвучивает группе:

- Четкую задачу;
- Описание ресурсов и ограничений;
- Критерии выполнения и невыполнения задачи.

Характер задач является необычным для участников, что лишает возможности подсказки решения со стороны более опытных коллег. Для большинства испытаний нет одного правильного способа выполнения. Иногда, таких способов насчитывается и больше десятка. Поэтому, выбранный вариант решения задачи будет зависеть от самой группы и от ее возможностей. Перед каждым упражнением участники вырабатывают тактику и стратегию прохождения задания, распределяют роли между членами команды, обозначают ответственных. Если необходимо, делают пробные попытки, оттачивают или дополняют план действий, и затем команда должна безошибочно выполнить поставленную задачу. Благодаря четким критериям выполнения и невыполнения задания, группа видит степень своей эффективности. Таким образом, формируется ответственность персональная и коллективная.

Обязательное условие – все члены команды участвуют в выполнении задания. Они помогают своей команде любым доступным способом: советом, «подставленной коленкой», эмоциональной поддержкой. Участник с объективными ограничениями, который физически не может проходить упражнение, вполне способен стать главным стратегом команды.

Курс помогает участникам получить личный опыт командной работы, позволяет эмоционально закрепить позитивный командный результат.

ПРАВИЛА РАБОТЫ В КОМАНДЕ

- Здесь и теперь (обсуждаем только то, что происходит в данном пространстве и в этот период времени).
- Принцип безоценочности (избегать оценочных суждений).
- Правило «СТОП» (если чувствуешь угрозу, тебе не по себе).

- Правило активности.
- Уважение говорящему (не перебиванием).
- Искренности.
- Конфиденциальности (то, говориться в группе должно оставаться в ней).

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕНИНГА

№	Занятие	Задания программы тимбилдинга «Верёвочный курс»	Время выполнения
1	Вступительная часть	Знакомство участников друг с другом.	10 мин
		Принятие правил тренинга.	
		Вводное упражнение «Говорящие руки».	
		Обсуждение	5 мин
2	Основная часть	1. Игра «Токсичные отходы».	10 мин
		Обсуждение (рефлексия).	5 мин
		2. Игра «Лабиринт».	10 мин
		Обсуждение (рефлексия).	5 мин
		3. Игра «Ручеек».	10 мин
		Обсуждение (рефлексия).	5 мин
		4. Игра «Веревочная лестница».	10 мин
		Обсуждение (рефлексия).	5 мин
		5. Игра «Платформа»	10 мин
		Обсуждение (рефлексия).	5 мин
		Перерыв.	10 мин
		6. Игра «Волшебная палочка».	10 мин
		Обсуждение (рефлексия).	5 мин
		7. Игра «Улов».	10 мин
		Обсуждение (рефлексия).	5 мин
		8. Игра «Городки».	10 мин
		Обсуждение (рефлексия).	5 мин
		9. Игра «Веселая виселица».	15 мин
		Обсуждение (рефлексия).	5 мин
		10 Игра «Рукобол»	20 мин
		Обсуждение (рефлексия).	15 мин
3	Заключительная часть	Рефлексия «Здравствуй друг»	5 мин
		Обсуждение. Подведение итогов	15 мин

4. ЗАДАНИЯ ПРОГРАММЫ ТРЕНИНГА

4.1. Вступительная часть.

Вводное упражнение «Говорящие руки».

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Инструкция: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

4.2. Основная часть.

1. Токсичные отходы.

Реквизит: ведро на веревках, обычное ведро, вода.

Задание: донести полное воды ведро на веревках до обозначенного места и перелить воду в пустое ведро.

Задача: не разлить воду.



2.Лабиринт.

Реквизит: лабиринт, 2 теннисных шарика.

Задание: Провести шарик от точки старт до точки финиш. Сначала задание выполняется с одним шариком, затем с двумя шариками.

Задача: не уронить шарик на землю.



3.Ручеек.

Реквизит: желоба 10-20 штук, вода, ведро.

Задание: составить желоба, как одну конструкцию. Пропустить воду от начала до конца желоба и заполнить водой ведро.

Задача: не разлить воду.



4. Веревочная лестница.

Реквизит: веревочная лестница, палочки 1-1,5м. 10-20 шт., мяч

Задание: держа лестницу палочками, довести мяч от начала до конца лестницы.

Задача: не уронить мяч на землю.



5. Платформа.

Реквизит: растяжка из платформы на лентах, стакан воды (крупы), мяч.

Задание: донести полный воды стакан (крупы) до обозначенного места. Затем сделать то же с мячом.

Задача: не разлить воду, не уронить мяч.



6. Волшебная палочка.

Реквизит: мяч, палочки 5-10 шт., веревка несколько метров, задание выполняется возле деревьев.

Задание: поднять мяч с земли и довести его до верха верёвок.

Задача: не уронить мяч на землю.



7. Улов.

Реквизит: сетка, палочки по количеству участников, тарелка пластиковая.

Задание: довести тарелку до верха сетки.

Задача: не уронить тарелку.



8. Городки.

Реквизит: «городки», разметка.

Задание: сложить из городков колодец. Каждый участник команды может положить только один элемент. Заступать за разметку и касаться земли участник не может. Если «городок» упал, задание начинается сначала.

Задача: сложить городок не нарушая правил задания.



9. Веселая виселица.

Реквизит: платформа «Веселая виселица», одноразовые стаканчики, вода, 2 фартука.

Задание: используя только подъемный механизм платформы, поднять стакан с водой на уровень рта и выпить воду из стаканчика.

Задача: выпить воду, не разлив воду.

10. Рукобол.

Реквизит: мяч, футбольное поле из баннера, футболки двух цветов.

Задание: забить гол в ворота противника, используя в игре только одну руку (вторая рука заправлена под футболку).

Задача: забить гол, не уронив мяч на землю.



3. Заключительная часть.

Важным этапом в «Веревочном Курсе» является заключительное упражнение. Сложность этой задачи превышает физические возможности отдельного участника. Только в единой команде возможно преодоление этого препятствия и радость коллективной победы. Данное задание необходимо, чтобы участники осознали свою принадлежность к единой команде, единой организации и поняли, что работают для достижения одной цели.

По завершению тренинга для снятия эмоционального накала программа обычно завершается совместным отдыхом, вечеринкой у костра. Если мероприятие проходит в здании, то обязательно предусматривается проведение рефлексии.

Ведущий: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Проведение рефлексии «Здравствуй друг».

Ведущий: Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Я в свою очередь хочу поблагодарить Вас за открытость и искренность в

ходе тренинга. Мне бы хотелось услышать Ваши впечатления от проведенных занятий, оправдались ли Ваши цели. Мне было очень приятно проводить его с Вами, до новых встреч.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Командообразование – это процесс, который требует тщательной подготовки, и потому сразу увидеть результаты невозможно. Сформировать команду из сотрудников за одно мероприятие нереально, здесь нужен системный подход.

Командообразование нужно внедрять последовательно, как при подъеме по лестнице, где с каждой новой ступенью устраняется проблема, мешающая коллективу чувствовать себя командой. При этом все мероприятия лучше разрабатывать с учетом сильных и слабых сторон группы. И от того, насколько долгосрочным будет сотрудничество участников команды, зависят ее успех и результативность. Тимбилдинг помогает развить у сотрудников привязанность к работе, сформировать верность своему делу, интересам коллектива. Современное общество предлагает в качестве основного метода командообразование, при котором общение людей происходит в непринужденной, дружеской обстановке. Экскурсии, коллективные походы в театр, культурные и спортивные мероприятия – в результате этого смешиваются понятия «досуг» и «работа», что сплачивает коллектив и приводит к повышению эффективности труда. Немалая роль здесь отводится руководителю. Если он действительно видит будущее в командной работе и сам готов управлять соответствующим образом, то ему следует продумать те мероприятия, которые приведут группу к намеченной цели. Реализация полного спектра эффективных методов работы с группой поможет превратить её в настоящую команду, преданную организации или профессии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базаров Т. Ю. Управление персоналом / Т. Ю. Базаров. – М. : Академия, 2012. – 76 с. – Текст : непосредственный.
2. Бочкарёва Н. И. Что такое «тимбилдинг», или опыт командообразования / Н. И. Бочкарёва, Т. В. Пантюхова. – Текст : непосредственный // Библиотечное дело. – 2017. – № 14 . – С. 2-6.
3. Грецов А. Г. Лучшие игры для сплочения команды : учеб.-метод. пособие /
4. А. Г. Грецов. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с. – Текст : непосредственный.
5. Жуков Ю. М. Технологии командообразования / Ю. М. Жуков, А. В. Журавлев, Е. Н. Павлова. – М. : Аспект-Пресс, 2008. – 320 с. – Текст : непосредственный.
6. Козыряцкая, О. В. Тимбилдинг: необычный способ сплотить коллектив /
7. О. В. Козыряцкая. – Текст : непосредственный // Современная библиотека. – 2016. – № 7. – С. 80-85.
8. Надточий Ю. Б. Командообразование : учеб. пособие / Ю. Б. Надточий. – М. : Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2020. – 238 с. – Текст : непосредственный.
9. Шинина Т. В. Командообразование: традиции и современность / Т. В. Шинина. – Текст : непосредственный // Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. – 2011. – № 3. – С. 39–48.
10. Командообразование и принципы успешной командной деятельности в работе библиотечных объединений : метод. рекомендации / отв. ред. Н. П. Маркина ; сост. Л. Р. Вагизова. – Уфа, 2020. – 20 с.