

**Государственное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №31 «Сказка»**

**Тренинг на сплочение педагогов в ДОУ:  
«Я+ТЫ=МЫ»**

**Составил:**  
педагог-психолог  
Бутова Наталья Юрьевна

г. Невинномысск, 2023г.

**Цель тренинга:** сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**Задачи тренинга:**

- Формировать чувство общности, и целостности в коллективе.
- Профилактика профессионального выгорания педагогов.
- Развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач.

**Ожидаемые результаты:**

1. Воспитатели лучше узнают друг друга.
2. Улучшится качество взаимодействия между воспитателями.
3. Увеличится работоспособность группы.
4. У педагогов сформируется умение работать в команде.
5. Улучшится психологический климат в коллективе.

Повысится сплоченность педагогического коллектива

**Ход тренинга:**

Этап 1. Знакомство

- Здравствуйте, уважаемые коллеги, сегодня мы с вами примем участие в первом нашем тренинге, который называется «Я+ТЫ=МЫ».

Межличностные отношения на работе оказывают многогранное влияние на эмоциональное состояние человека. От благополучия эмоционально-психологического климата в коллективе зависит, будет ли человек комфортно чувствовать себя на рабочем месте, на сколько продуктивной и качественной будет его работа. Поэтому наш практикум мы проведем с целью еще большего сплочения, эмоционального раскрепощения, разнообразия наших трудовых дней и получения позитивных эмоций.

В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы с вами выработаем свои правила...

• Здесь и сейчас (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами именно здесь).

- Говорю за себя.
- Внимательно слушать друг друга.
- Не перебивать говорящего.
- Уважать мнение друг друга.
- Безоценочность суждений.
- Активность.
- Правило «стоп».

**Приветствие:**

Как известно любая встреча начинается с приветствия, я предлагаю вам поздороваться с коллегами необычным способом:

### **«Здороваемся локтями»**

**Цель:** Установление контакта между участниками, разрушение привычных стереотипов приветствия, развитие креативности.

**Содержание:** все участники рассчитываются на 1, 2, 3. Участники с №1 складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; №2 – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны; №3 – держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как участники примут исходное положение, им предлагается по сигналу (*звону колокольчика*) поздороваться как можно большим количеством присутствующих, сказав при этом: «Привет, как дела» и коснувшись друг друга локтями.

Здорово вот мы с вами и поприветствовали друг друга. А сейчас нам бы хотелось более подробно узнать о вас.

### **Игра «Волшебная шляпа» (музыка)**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, повышение самооценки педагогов

#### **Психолог:**

Что может сделать встречу приятной? (высказывания педагогов). Любую встречу сделает приятной, услышанный комплимент. Мы будем передавать шляпу по кругу пока звучит музыка, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает ее на себя и говорит комплимент сидящему справа. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть. Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я... (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

А теперь давайте встанем и подвигаемся.

#### **Кто быстрее**

**Цель:** координация совместных действий, распределение ролей в группе.

— Посчитаться на счёт раз-два. У нас получилось две команды. Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, причём строитесь вы молча, ничего не объясняя.

Возможные фигуры:

- треугольник;
- ромб;
- угол;
- буква;
- птичий косяк;
- круг;
- квадрат.

Обсуждение:

- Трудно было выполнять задание?
- Что помогло при его выполнении?

### **«Задание на взаимодействие: Город-дерево-человек»**

**Цель:** Развивать умения действовать слажено.

**Реквизит:** лист ватмана, маркеры или фломастеры, поверхность для рисования.

Команда делится на три группы, каждая из которых одновременно берется за ОДИН маркер. Задача каждой подгруппы - нарисовать на листе один из элементов, чтобы получился рисунок «город-дерево-собака». Участники действуют одновременно, разговаривать между собой запрещено. Оценивается слаженность, качество рисунка. Анализируется способность коммуницировать, подчиняться, управлять, действовать совместно в условиях дефицита ресурсов.

### **Только вместе**

**Цели:** В ходе этой игры участники получают возможность почувствовать то же, что и их партнер. Для этого им необходимо настроиться друг на друга. — Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь сможете ли вы точно также встать? Постарайтесь определить, с какой силой вам нужно опираться на спину своего партнера, чтобы обоим было удобно двигаться... А сейчас поменяйтесь партнёрами...

**Обсуждение:**

- С кем вставать и садиться было легче всего?
- Что было самым трудным в этом упражнении?

### **Игра «Сердце коллектива»**

**Цель:** сплочение педагогического коллектива.

На ватмане нарисован контур большого сердца. Педагогам говорить о том, что это сердце коллектива. Но оно пока еще пустое, не заполненное, можно сказать безжизненное. Пока еще не слышен звук сердцебиений. Давайте же наполним это сердце (на маленьких сердечках пишутся позитивные пожелания своим коллегам, затем они приклеиваются к контуру большого сердца). Затем зачитываются в слух. Теперь сердце коллектива заполнено, и может биться в унисон с вашим. Послушайте (щелкаем пальцами один раз, затем ударяем ладонью о грудь один раз, еще один щелчок пальцами и два хлопка ладонью о грудь и т. д.)

### **Медитация переключение внимания**

**Цель:** расслабление, контроль над негативными эмоциями.

### **Упражнение «Копилка ресурсов»**

Каждый участник тренинга делиться тем, где или в чем он черпает силы, что его вдохновляет, настраивает на позитивный лад.

- Я прошу каждого из вас поделиться своими ресурсами. По другому говоря: в чем вы черпаете энергию, что придает вам сил, где и как вы наполняетесь.

### **Упражнение «Откровенно говоря...»**

Инструкция. Участникам предлагается письменно закончить предложения, тем самым высказав, своё отношение к прошедшему занятию. Ответы зачитываются по кругу.

Откровенно говоря...

Во время тренинга я поняла, что...

Самым полезным для меня было...

Я была бы более откровенной, если...

Мне не понравилось...

Больше всего мне понравилось, ...

На следующем тренинге мне бы хотелось...