**Упражнения на командообразование**

1. **Упражнение «Зачем мне нужна эта группа?»**

Ведущий задает игрокам вопрос: зачем вам нужна эта группа? Как группа может помочь достичь индивидуальных целей? (каждый участник называет по 2 цели) Один из участников фиксирует ответы на доске. Затем каждый ответ записывается на двух карточках. Карточки перемешиваются и раздаются участникам. Далее участники, взаимодействуя между собой, обмениваются карточками. Каждый старается найти и получить карточки, на которых записаны его собственные важнейшие цели. На выполнение этого задания дается 15 минут. После завершения этой части упражнения, группа снова собирается в круг, каждый рассказывает окружающим, собрал ли он карточки со своими целями, и перечисляет цели. Затем каждый отвечает на вопросы: Появились ли у кого-нибудь новые цели, изменились ли приоритеты в течение игры. Как группа может помочь в осуществлении этих целей? При этом новые цели и приоритеты добавляют к раннее сделанному списку.

Реквизит: карточки форматом 7x10 см, настенная доска, ручки.

Время проведения: 25-30 минут

1. **Упражнение «Хорошие и плохие поступки»**

Участников делят на две команды случайным образом. Задача одной команды - написать как можно больше поступков, которые позволяют человеку уважать себя больше. Соответственно, задача другой - написать как можно больше поступков, из-за которых уважение человека к себе теряется. «Что вы будете считать в своей группе хорошими поступками и уважать за них, а что – плохими». По желанию каждая команда может подкрепить слова рисунками, сценками о соответствующих поступках. Каждая команда представляет свою тему. Дальше идет общее обсуждение, участники соглашаются или нет со списком. В конце ведущий суммирует все сказанное, создается общий список.

Примечание: очень важно обратить внимание на то, что у каждого есть выбор между теми и другими поступками, но каждый раз, выбирая то или другое поведение, мы приобретаем или теряем уважение к себе. Важно осознание участниками группы связи между поступками и самоуважением. Выделение самого понятия самоуважение и обнаружение его связи с взаимоуважением. А это необходимое условие полноценного общения, без которого невозможно развитие сплоченности.

Реквизит: листы бумаги А4 на две команды, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

Время проведения: (5-7 минут – работа в группах, 10 минут – обсуждение, составление общего списка) 15-17 минут.

1. **Упражнение «Свободное падение»**

Один участник будет совершать свободное падение с высоты стула, а остальные участники будут образовывать «матрац» из переплетенных специальным образом рук. Упражнение проделывается до момента, пока каждый участник не совершит «падение»

Польза состоит в том, что участники учатся доверять друг другу и при этом самостоятельно оказывать поддержку для других, быть более ответственным.

Время проведения: 20 минут

1. **Упражнение «Повернуться в одну сторону»**

Участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 70-80 см, и встают лицом одном направлении (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (не важно, в какую именно).

Обсуждение: Что вызывало трудности в начале упражнения? Можно полнить упражнение, действуя по принципу «каждый сам за себя»? Какие действия обеспечили успешное выполнение этого задания?

Каким образом вы поняли замысел других участников и передали им свой замысел? Время проведения: 10 минут.

1. **Упражнение «Дух группы»**

Участники рисуют на листе ватмана любую фигуру, олицетворяющую группу (например, фигуру человека, здание университета, большое дерево, гору и т.д.). Лист бумаги с нарисованной фигурой лежит в центре круга. У каждого участника есть 1 минута на то, чтобы подумать, какая манера вести себя, какие установки будут полезны для совместной работы, а какие нет. После этого участники должны написать внутри фигуры ключевое слово – название качества, чувства, ощущения, которое кажется им полезным для эффективного взаимодействия в группе. На этом же листе, но за пределами фигуры участники записывают то, чего они хотели бы избежать в групповом взаимодействии. Затем ведущий предлагает подобрать для фигуры имя.

Реквизит: ватман, фломастеры, цветные карандаши.

Время проведения: 30 минут.

1. **Упражнение "Передача движения по кругу"**

Участники садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

Время проведения: 5- 10 минут.

1. **Упражнение «Красная Шапочка без… »**

Участникам необходимо рассказать сказу про Красную Шапочку, не произнося в рассказе букву «Л». Слова, содержащие запрещенную букву можно заменять синонимами, главное сохранить суть сказки. Группа садится в круг, первый игрок начинает рассказ и ведѐт его до той минуты, когда звучит "запрещенная буква" или до первой замены. Следующий по очереди в случае ошибки предыдущего игрока начинает сказку сначала, в случае удачной замены слова, продолжает повествование до первой замены. И так далее.

Время проведения: 15- 20 минут.

1. **Упражнение «Приседания»**

Участники приседают три раза, касаясь ягодицами пола. Подняться нужно без помощи рук. Затем участники становятся попарно, один напротив другого, руки – на плечах друг друга, носки касаются носков. Нужно присесть, касаясь ягодицами земли, подняться. Обсуждение: Когда легче было выполнить это упражнение? Одному? Вдвоем? Что помогало вам быстро подняться? Затем участники встают в круг, руки на плечах друг друга, носки касаются носков. Присесть точно так же, как и при упражнении в парах.

Ведущий: «Что нужно сделать, чтобы подняться всем вместе?» Команда может отработать несколько стратегий. Если возникнут трудности, ведущий может дать подсказку: сделать круг уже.

Обсуждение: Что помогло вам выполнить это упражнение? (Вывод: когда мы ближе друг к другу, мы можем все.)

Время проведения: 10 минут.

1. **Упражнение «Паутина»**

Организация тренингового пространства: при помощи ниток или скотча соорудить препятствие в виде паутины, таким образом, чтобы через него могли пройти члены группы. Участники берутся за руки, образуя шеренгу. Необходимо пройти паутину, не зацепив растяжки, не разомкнув рук. В случае ошибки команда начинает упражнение сначала. Реквизит: клубок ниток или скотч.

Время проведения: 10 минут.

1. **Упражнение «Построение по дням рождения»**

Попросите команду выстроиться в линию по порядку дней рождений, не разговаривая друг с другом. Можно общаться знаками и жестами, подталкивать друг друга, чтобы перестроиться. Упражнение можно усложнить, ограничив игру по времени!

Чем полезно это упражнение: кроме того, что все узнают, когда у кого день рождения (чем впоследствии всегда можно будет воспользоваться, чтобы начать разговор), команда учится общаться без слов. И хотя это упражнение довольно сложное и может вызывать отрицательные эмоции, оно тренирует навыки определения контуров проблем, совместной работы и невербальной коммуникации.

Время проведения: 10-15 минут.

1. **Упражнение «Правила поведения»**

Эта игра хорошо подходит для того, чтобы настроиться на начало нового проекта или семинара. Напишите на доске названия двух категорий: «Значимо» и «Приятно» и попросите группу сказать, что, по их мнению, необходимо, чтобы этот проект или семинар был таким. Это может быть что угодно, от «регулярных перерывов» до «прозрачности и честности». Команда может записывать ключевые слова на доске, а затем обсудить их более подробно.

Идеи, которые все сочтут как значимыми, так и приятными, будут занесены в правила поведения для проекта или семинара. Составленный таким образом список будет напоминать команде о том, что они должны придерживаться этих ценностей.

Чем полезно это упражнение. Будь то первый день семинара, начало нового проекта или просто утро понедельника, это упражнение будет отличным способом привести всех сотрудников к общему знаменателю. Устанавливая нормы поведения и ценности для группы с самого начала и призывая всех соблюдать их с помощью облечённого в письменную форму кодекса поведения, вы формируете чувство локтя в коллективе. А если эта игра проводится виртуально, можно собрать идеи всех участников с помощью нашего шаблона для коллективного обсуждения.

Время проведения: 20–30 минут

1. **Упражнение «Общие черты»**

Разделите команду на группы от трёх до пяти человек. Затем попросите сотрудников найти, что общего есть у всех участников группы. Это может быть любимый сериал, вкус мороженого или хобби. Все должны постараться найти схожие черты, которые не будут слишком поверхностными или очевидными. Чем больше общих черт они найдут у себя, тем лучше! Если позволяет время, попросите разные группы поделиться друг с другом своими находками.

Чем полезно это упражнение. Эта игра позволяет сотрудникам узнать о том, что было бы затруднительно в других обстоятельствах. Её также можно использовать, чтобы снова объединить команды, в которых чувствуется разобщённость. Обсуждение одинаковых симпатий и антипатий помогает почувствовать близость с коллегами.

Время проведения: 30 минут

1. **Упражнение «Баланс»**

Участники встают в круг, каждому человеку дается по одному карандашу. Карандаши нужно разделить с соседями по принципу: держать правой рукой указательным пальцем свой карандаш за низ, а левой рукой указательным пальцем за верх карандаш соседа. Тем самым, круг замкнут участниками и карандашами. Ведущий дает различные задания (присесть, пойти влево, встать на одну ногу), а задача участников не уронить карандаши.

Чем полезно это упражнение. Эта игра позволяет сотрудникам работать в команде и быть внимательным по отношению к соседу.

Время проведения: 10 минут

1. **Упражнение «Поддержка»**

Стулья ставятся по кругу, и каждый участник занимает свое место, сидя боком на стульях. После этого, каждый участник ложится на своего соседа таким образом, чтоб образовался замкнутый круг, где соседи лежат друг на друге. Суть упражнения заключается в том, что ведущий поочередно убирает стулья из-под участников, а те в свою очередь, должны держать своего соседа на весу, с помощью баланса. Когда все стулья будут убраны, ведущий дает задания: поднять одну руку; пойти вперед\назад и т.д

Польза состоит в том, что участники учатся доверять друг другу и при этом самостоятельно оказывать поддержку для других.

Время проведения: 20 минут

1. **Упражнение «Критикуешь — предлагай»**

Участники проекта придумывают и записывают на доске в переговорке негативные фразы и слова, которые убивают идею или препятствуют ее развитию. Например:

Руководство умрет со смеху от такой идеи.

Давайте вернемся к реальности.

Только не это.

и т.д.

Любой, кто использует во время собрания слова или фразы из запрещенного списка, штрафуется. В будущем общую сумму штрафов можно потратить на совместный обед или перечислить на благотворительность.

Игра отлично впишется в рабочий процесс и поможет еще продуктивнее проводить встречи, мозговые штурмы и совещания. С ее помощью сотрудники научатся предлагать больше идей в позитивном ключе, развивать их и давать предложениям шанс на существование. Вдобавок, такой формат обсуждений сплотит команду и уменьшит количество конфликтных ситуаций.

Время проведения: 20 минут