Упражнения на командообразование  
Цель: осознание участниками сходства друг с другом, своего места в  
группе, определение общегрупповых ценностей. Приобретение опыта  
группового взаимодействия, улучшение коммуникации между членами  
группы, получение участниками опыта успешного достижения групповой  
цели. Создание условий для проявления лидерских способностей.  
Время проведения: в тренинге по теме «Командообразование» данные  
упражнения будут относиться к основному блоку, следовательно, могут  
занимать 30-40 минут от всего тренинга. В каждом упражнении указано  
время проведения. Вы можете компоновать понравившиеся упражнения по  
своему усмотрению.  
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

.  
2. Упражнение «Образуем круг»  
Ведущий: «Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами,  
увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства.  
Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-  
новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других».  
В начале упражнения необходимо выбрать одного добровольца.  
Доброволец выходит в центр круга и говорит «Я люблю кошек»,  
например. Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь...». Тот человек,  
который разделяет его интересы, подходит к нему и берет его за руку. И в  
свою очередь говорит: «Я люблю...». И таким образом образуется цепочка. В  
конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается.  
Время проведения: 10-15 минут.

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.  
2. Упражнение «Образуем круг»  
Ведущий: «Мы все очень разные. Интересуемся разными вещами,  
увлекаемся различными хобби. Но все-таки между нами есть сходства.  
Следующее упражнение поможет некоторым участникам открыться по-  
новому и, в свою очередь, узнать что-то новое неожиданное о других».  
В начале упражнения необходимо выбрать одного добровольца.  
Доброволец выходит в центр круга и говорит «Я люблю кошек»,  
например. Фразу можно заменить, например, «Я увлекаюсь...». Тот человек,  
который разделяет его интересы, подходит к нему и берет его за руку. И в  
свою очередь говорит: «Я люблю...». И таким образом образуется цепочка. В  
конце последний участник берет за руку первого и круг замыкается.  
Время проведения: 10-15 минут.  
3. Упражнение «Прирожденный лидер»  
Перед началом упражнения необходимо сделать искусственные  
препятствия по всему пространству кабинета. Расставить парты и стулья в  
хаотичном порядке.  
Ведущий: «В каждом коллективе есть лидер. Это тот человек, который  
направляет, воодушевляет, распределяет обязанности. Как правило, лидер  
знает цель лучше всех и лучше всех видит перспективу, определяет пути  
развития. Сейчас мы проверим способности нашего лидера и степень  
взаимопонимания лидера и коллектива». Инструкция: все участники  
выстраиваются друг за другом в колону. При этом лидер (староста группы)  
становится позади колоны лицом назад. Тот человек, который стоит впереди  
колоны идет вперед, а лидер направляет его. Колона должна слушаться  
лидера, а задача лидера – выбирать направление, чтобы достигнуть цели.  
Время проведения: 10 - 15 минут.