

## Сценарий психологического тренинга на сплочение группы

Название: "Мы - команда!"

Продолжительность: 2-3 часа.

Участники: 8-15 человек.

Цель:

- Укрепить связи между участниками группы.
- Развить навыки коммуникации и взаимодействия.
- Повысить уровень доверия и взаимопонимания.
- Создать атмосферу сотрудничества и поддержки.

Материалы: листы бумаги, ручки, маркеры, ленты, веревки, шарики.

Ход тренинга:

1. Знакомство (15 минут).

- "Два слова о себе": Каждый участник говорит о себе два слова, которые его характеризуют.
- "Общий знаменатель":\*\* Участники делятся на пары и должны найти три общих интереса или черты характера.

2. Упражнения на доверие (30 минут).

- "Слепой гид": участники попарно, один с завязанными глазами, другой - его проводник. Проводник должен вести слепого по комнате, преодолевая препятствия.
- "Падающая башня": группа должна построить башню из подручных материалов (бумага, ручки, ленты) за ограниченное время.

3. Упражнения на коммуникацию (45 минут).

- "Замкнутый круг": участники стоят в кругу, держась за руки. Один человек начинает говорить фразу, а следующий продолжает ее, добавляя свое слово. Цель - создать связный текст.
- "Рисуем слепо": один участник описывает картинку, а другой, не глядя на нее, пытается ее нарисовать.

4. Упражнение на сплочение (30 минут).

"Спасательная операция": группа должна спасти "жертву" (куклу, шарик) из "ловушки" (запутать в веревках). Для этого им нужно работать сообща, используя свои навыки и ресурсы.

5. Рефлексия (15 минут)

- "Что я узнал о себе?": каждый участник делится своими мыслями и чувствами о прошедшем тренинге.
- "Что мне понравилось?": участники делятся своими положительными впечатлениями.
- "Что можно улучшить?": участники предлагают идеи для улучшения будущих тренингов.

Завершение. "Командный клич":\*\* Группа придумывает свой командный клич, который будет напоминать им о том, что они - команда.

Рекомендации:

- Создайте комфортную и доверительную атмосферу.
- Поощряйте активное участие всех участников.
- Не забывайте о позитивном подкреплении.
- Будьте готовы к импровизации.