

ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВ

Сплочение коллектива 1248с9, 1245с9

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. развитие умения работать в команде;
3. сплочение группы.

1. Упражнение «Смысл моего имени»

Цель: дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

Время: 5 минут.

Ресурсы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

Ход упражнения: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

2. Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?
- Какую стратегию вы выбрали?

3. Упражнение «Путанка»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?», – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен

научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Обсуждение: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

4.Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива

Группа выполняет задания быстро и четко.

Инструкция: Постройте, используя всех игроков команды.

- квадрат;
- треугольник;
- круг;
- ромб;
- угол;
- букву;

Можно использовать некоторые усложнения, например, построить в полной тишине, с закрытыми глазами и т.д.

Упражнение «Передача»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: участники образуют тесный круг. Затем ведущий предлагает всем положить руки на плечи друг другу и закрыть глаза. Нужно мысленно передать друг другу все возможные положительные эмоции, чувства, пожелания.

Обсуждение: обмен мнениями.

Рефлексия занятия:

- Что понравилось на этом занятии?
- Что вызывало трудности?
- Чему способствовало проведенное занятие?

Упражнение «Крокодил»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: все участники делятся на две команды, и каждая команда придумывает слово или фразу. После чего в каждой команде выбирается человек, который будет показывать загаданную фразу, чужой командой, своим. Во время объяснения запрещено, что-либо говорить и показывать на какие либо предметы, разрешено только показывать образы и части речи (рисование волнистой линии – определение). Суть игры заключается в том, чтобы быстрее разгадать фразу, чем соперники.

Обсуждение: обмен мнениями.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам группы стать в круг. Затем он предлагает игру «Аплодисменты по кругу»: «мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа». Далее участники группы аплодируют всем и т.д.

Обсуждение: не требуется.

Рефлексия занятия:

- Что понравилось на этом занятии?
- Что вызывало трудности?
- Чему способствовало проведенное занятие?

Игра «Машина с характером»

Цель: сплочение группы.

Ход упражнения:

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами». Когда игрок 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок 1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться. В конце машина должна развалиться.

Обсуждение игры:

- В какой момент вы стали деталью машины? Почему?
- Как вы придумали свои действия?

- Что происходило, когда ход машины ускорился или замедлялся?
- Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты:

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

Рефлексия

1. что вам больше всего понравилось на занятие?
2. что бы вы хотели изменить в ходе занятия?
3. какое упражнение у вас вызвало особый интерес, а какое затруднение? почему?
4. пожелания тренеру?

Тренинг на сплочение студентов-первокурсников 1247

Цели тренинга: сплочение группы

Задачи:

1. построение эффективного командного взаимодействия
2. формирование благоприятного психологического климата в группе
3. нахождение сходства у участников группы для улучшения взаимодействия между ними.

Тренинг направлен на студентов-первокурсников.

Продолжительность тренинга: 1,5 часа

Установление правил тренинга:

Продолжительность: 5 минут

1) Правило «здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Таким образом, участников приучают сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время. То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас», показывает, как он ведёт себя «по жизни». И на это стоит обращать внимание участников тренинга.

2) Правило искренности и открытости. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности - это определённая открытость окружающим своим чувств по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия. Естественно, в начале работы группы, этого добиться невозможно. Не всегда нужно добиваться полного самораскрытия в группе сотрудников предприятия, которым предстоит продолжать работать вместе. Но каждый участник группы должен чувствовать себя защищённым и иметь право раскрыться в той мере, в какой он считает нужным для данного момента.

3) Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и им подобные. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

4) Правило активности. В группе не должно быть пассивных наблюдателей. Упражнения включают всех участников в их отработку. Если участники группы

отказываются принимать участие в отработке навыков и форм поведения, но стоит уделить внимание обсуждению их мотивации целей присутствия на тренинге.

5) Правило конфиденциальности. Всё, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни.

I. Разминка

Упражнение 1. «Визитка»

Продолжительность: 20 минут.

Цель: самопрезентация участников тренинга

Ход упражнения: Каждый участник на половинке листа из тетради пишет:

- по центру - свое имя;
- в верхнем левом углу - любимое блюдо (животное, цветок и т.д.);
- в нижнем левом углу - любимый композитор (группа);
- в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время);
- в нижнем правом углу – любимый фильм (предмет в школе).

Когда каждый закончит делать визитку, все по отдельности презентуют себя.

Вопросы:

- 1) Что было сложнее всего написать о себе?
- 2) Нашли ли вы единомышленников?
- 3) Узнали ли вы что-то новое друг о друге?

Упражнение 2. «Хорошие события»

Продолжительность: 15 минут

Цель: создание позитивного настроения на выполнение тренинга

Ход упражнения: Каждый по кругу рассказывает как минимум об одном хорошем событии, произошедшем с ним за это утро.

Вопросы:

- 1) Сложно ли было вспомнить хорошие события? Как думаете, почему?

II. Основная часть

Упражнение 3. «Капля-речка-океан»

Продолжительность: 10 минут

Цель: командообразование

Ход упражнения: Все участники встают со своих мест и распределяются по игровой площадке. Каждый игрок – это капля. Легко представить себе окошко после дождя. На прозрачном стекле крупные капли. Ведущий дает команду: «Объединиться по двое». Все игроки мгновенно должны найти себе пару и схватиться за руки. Не давая игрокам опомниться, ведущий командует: «Объединиться по трое». И вот уже тройки игроков двигаются под музыку, держась за руки и не забывая пританцовывать. Команды ведущего следуют одна за другой: «По четыре человека, по пять, по шесть». «Все в общий круг», – командует ведущий, и все игроки образуют большой хоровод.

Вопросы:

- 1) Быстро ли вы нашли себе пару? Тройку?
- 2) Легко ли было танцевать и выполнять упражнение одновременно?

Упражнение 4. «Машина с характером»

Продолжительность: 15 минут

Цель: выработка умений работать в команде, прислушиваться к коллективу

Ход упражнения: Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать. После того, как машина сложена, попробуйте передвинуться направо, налево. Машина должна ускориться до максимума, а потом, замедлившись, остановиться.

Вопросы:

- 1) В какой момент вы стали частью воображаемой машины?
- 2) За что отвечала ваша часть машины?
- 3) Сложно ли было двигаться вместе с остальными частями машины?

Упражнение 5. «Звериное семейство»

Продолжительность: 15 минут

Цель: упражнение отрабатывает умение как можно быстрее находить общий язык с другими людьми

Материал: записки с названиями членов звериных семейств (например, бабушка обезьяна, папа кот, дочка лягушка, сын попугай и т.д.).

Ход упражнения: Каждый участник вытаскивает себе карточку, но сразу не смотрит, что на ней написано. Только тогда, когда все игроки втянули карточки, их можно прочитать. Ведущий может сделать сигнал звуковой, обозначающий начало игры. Каждый участник пытается как можно быстрее найти свою семью через звуковые подражания и движения того зверя, который написан на его карточке. Когда звериная семейка нашла всех своих членов семьи, то она должна в правильной последовательности (по старшинству - дедушка, бабушка, папа, мама, сын, дочка, ведущий игры должен заранее объяснить эти правила) сесть на один стул. Та звериная семейка, которая сделала это правильно, побеждает.

Упражнение 6. «Путанка»

Продолжительность: 10 минут

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. (необходимо задать вопросы «Кто будет головой? А кто хвостом?»). Когда зверь сориентировался, где его «право», а где его «лево», он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Вопросы:

- 1) Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение 7. «Люди – к людям»

Продолжительность: 15 минут

Цель: сплочение команды, преодоление напряжения

Ход упражнения: После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие распределяются по парам. Затем играющие выполняют все команды ведущего (типа "ухо - к плечу", "Правая нога - к левой руке" и т. п.). После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие должны вновь перераспределиться по парам. Цель ведущего - найти себе пару. Тот, кто остался без пары становится ведущим.

Вопросы:

- 1) Легко ли было выполнять это упражнение?
- 2) Что было интереснее – быть ведущим или работать в паре?

Упражнение 8. «Построиться!»

Продолжительность: 15 минут

Цель: выработка умения работать в команде; достижение взаимопонимания

Ход упражнения: Ведущий громко говорит «Построиться!» и добавляет, по какому признаку. Команда выполняет задания быстро и четко. Переговариваться запрещено!

Построиться!...

- 1) квадратом;
- 2) треугольником;
- 3) кругом;
- 4) птичьим косяком
- 5) буквой «М»
- 6) в шеренгу – по росту;
- 7) по цвету волос;
- 8) согласно алфавиту, по первым буквам имен;

Вопросы:

- 1) В чем была сложность, а в чем – легкость данного упражнения?
- 2) Какую роль вы на себя взяли – организатора, который перестраивал других людей, или подчиняющегося?

Упражнение 9: «Сороконожка»

Продолжительность: 10 минут

Цель: улучшение командного взаимодействия

Ход упражнения: Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

Вопросы:

- 1) Какое место вы заняли в Сороконожке? Почему?
- 2) Что было сложным и легким в упражнении?

Упражнение 10. «Дождик»

Продолжительность: 10 минут

Цель: улучшение командного взаимодействия

Ход упражнения: Ведущий говорит: «Закапал дождик. (хлопает медленно и редко) Он усиливается (хлопает все чаще), и вот уже начался ливень! (топает ногами) Загремел гром! (подражает звуку грома) А теперь – дождик понемногу останавливается (перестает топтать, замедляет хлопки) и перестает идти совсем (опускает руки).»

Задача участников – встав в круг, повторять движения за ведущим не сразу, а только когда до каждого участника дойдет очередь по часовой стрелке. Если кто-то сбился – все начинается заново.

Вопросы:

1) Сбивались ли вы? Понравилось ли упражнение?

Упражнение 10. «Печатная машинка»

Продолжительность: 10 минут

Цель: улучшение командного взаимодействия

Ход упражнения: Между участниками распределяются буквы какой-либо фразы или словосочетания (например: «Красивый цветок»). Участники должны «напечатать» эту фразу, хлопнув в ладоши при назывании своей буквы. В пробеле между словами все хлопают в ладоши. Если кто-то сбивается, все начинается заново.

Упражнение 11. «Счёт до десяти»

Продолжительность: 15 минут

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: Участники тренинга «раскрываются» – не скрещивают ноги и руки, сидят удобно. По сигналу «Начали!» все закрывают глаза, опускают головы вниз и пытаетесь посчитать от 1 до (кол-во участников). Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе, не сговариваясь. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. В игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Вопросы:

- 1) В какой момент вы назвали свою цифру? Почему?
- 2) Как думаете, что помогло вам в итоге выполнить упражнение? Можете ли вы использовать это в повседневной жизни вашего коллектива?

III. Завершение

Рефлексия – участники говорят о том, что понравилось и не понравилось в тренинге, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни.

«*Благодарю за...*» - Каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного тренинга.

Участники: студенты первых курсов (12436).

Цель: знакомство, сплочение и формированию взаимного доверия между всеми членами группы.

Задачи:

- способствование знакомству студентов;
- развитие эмпатии и групповой сплоченности;

- создания атмосферы доверия и уважения, взаимного доверия и обучению координации совместных действий в учебной группе;
- тренировка умения находить взаимопонимание со студентами своей группы;
- развитие взаимного доверия участников, развитие умений расслабляться и снимать напряжение.

Рекомендации ведущему. Далее следует рассказать о целях и задачах тренинга и прояснить запрос каждого участника группы.

Правила группы.

В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными. Они обсуждаются всеми членами группы и принимаются как основные правила взаимоотношений или отклоняются, при этом выдвигаются альтернативные правила.

Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область рассуждений. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Персонализация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что...» - на такое: «Я считаю, что...». Отказываемся и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли...» - на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

Как можно больше контактов и общения с различными людьми. У каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятия мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Уважение говорящего. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем, пока он не закончит говорить.

Правило «Стоп». Во время работы группы любой участник группы может остановить разговор, вопрос, обращенный к нему или какое-либо другое действие, если посчитает это психологически опасным для своего внутреннего мира. Человек чувствует в себе силы попробовать новые способы поведения только тогда, когда он свободен в выборе решений.

«Тренинговое имя»(10 минут). Инструкция: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались "Леночка" или "Ленуля" или особенно необычно и ласково, как обращалась мама в детстве. Некоторым по душе, если их называют по отчеству, без имени – Петрович, Михалыч. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»(10-15 минут)

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

Упражнение «Интервью» (20 минут)

Выполняется в парах.

«У вас есть 20 минут в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью. Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке».

Упражнения «Я за тебя отвечаю» (10-15 минут)

Для выполнения упражнения участники садятся в круг.

Каждый участник рассказывает о своем партнере в течение одной минуты, представляя его группе. По окончании рассказа группа задает уточняющие вопросы, помогая сделать «визитку» наиболее информативной.

Упражнение «А еще я...» (10-15 минут)

«А сейчас каждый из вас может сказать насколько «визитка» совпадает с вашим собственным представлением о себе, с чем вы согласны, а что вам не соответствует. «Визитку» можно дополнить, начиная фразу словами: «А еще я...». Рекомендации ведущему. При выполнении данного цикла упражнений необходимо поддерживать в группе позитивный эмоциональный фон, интерес участников друг к другу.

Упражнение «Быть в центре»(5-7 минут)

Эта игра может вызвать у членов группы сильные переживания (10 минут)

1. Игроки встают в круг.
2. Спросите у членов группы, кто из них смог бы в течение некоторого времени быть в центре сосредоточенного внимания всех остальных.
3. Доброволец становится в центр.
4. Остальные члены группы садятся на корточки, держа руки за спиной. Потом все медленно вытягивают руки вперед и одновременно поднимаются. При этом они все время повторяют имя добровольца, стоящего в середине.
5. Затем члены группы поднимают руки вверх над головой и все ближе подходят к добровольцу в середине круга. Одновременно они все громче и громче произносят его имя.
6. Игроки подходят к человеку в середине круга так близко, как только могут. При этом касаться его нельзя.
7. Игра заканчивается, когда все участники побывают в середине круга.

Игра «Рисунок на спине» (5-7 минут)

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Так, например, когда я была участником данной игры, звездочка (первый рисунок) превратилась в луг с цветочками и солнышко (последний рисунок). Данная игра – хороший повод посмеяться и уловить особенности окружающих людей.

Игра «Путанка» (5-7 минут)

Участники игры становятся в круг, держась за руки, потом начинают запутываться. Когда все окончательно запутаются, то получится один большой «зверь». После того, как «зверь» сформировался, ведущий должен задать вопросы «Где у зверя голова?», «Где у зверя хвост?», «Где у зверя право?», «Где у зверя лево?». Когда на все вопросы найдены ответы, зверь должен начать двигаться. Он должен пройти 5 шагов вперед, 5 шагов назад, столько же вправо и влево. Потом он должен пробежать несколько метров (зависит от размеров помещения, где проводится игра). Эта игра поможет улучшить взаимопонимание ее участников.

Упражнение «Квадрат» (5-10 мин.)

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласится, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее? Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получат хорошие памятные призы.

Упражнение «Заверши фразу» (20 минут)

Цель: выявить имеющиеся представления по обсуждаемой теме; проанализировать опыт взаимодействия с социальным окружением.

Педагог предлагает студентам завершить ряд фраз, касающихся темы или содержания, атмосферы, организации взаимодействия.

Педагог может предложить студентам завершить следующие фразы:

- «Думаю, что настоящий друг...»;
- «Студенты, с которыми я учусь...»;
- «Моими сильными сторонами взаимодействия являются...»;
- «В процессе взаимодействия с людьми...»;
- «По отношению человека к человеку можно судить о...» и т.д.

Метод реализуется следующим образом: педагог произносит незавершенную фразу и указывает на участника, которому предлагает ее завершить. С одной и той же фразой педагог может обращаться к двум – трем студентам. Желательно, чтобы каждый завершил хотя бы одну фразу.

Упражнение «Ассоциации»(10–15 минут)

Цель: Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

Инструкция: Коллеги, наш тренинг называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших коллег на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.

2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

- a. Если команда — это постройка, то она...
- b. Если команда — это цвет, то она...
- c. Если команда — это музыка, то она...
- d. Если команда — это геометрическая фигура, то она...
- e. Если команда — это название фильма, то она...
- f. Если команда — это настроение, то она...

3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

Итоги упражнения:

- *Что вам понравилось в этом упражнении?*
- *Какие ответы были для вас самыми интересными?*
- *Какие ответы удивили вас?*
- *О чем нам говорит это упражнение?*

Итог: Упражнение "Аплодисменты по кругу"

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Тренинг на сплочение 1244

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
3. осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
4. развитие умения работать в команде;
5. сплочение группы.

Блок упражнений 1

Цель: Знакомство участников, с ведущими, а также с целями тренинга, правилами работы в группе, нахождение общего между участниками.

1

«Комплимент».

Участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательное условие «Комплимента».

1. Обращение по имени.
 2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.
- Обсуждение: Что было легче: говорить комплимент или слушать?

Время: 5-7 минут.

2

«Автопортрет».

1-й вариант: необходимо иметь лист бумаги и фломастер. Всем предлагается нарисовать свой портрет, но не совсем обычный.

- Вместо глаз мы рисуем то, на что любим смотреть.
- Вместо носа - то, что любим нюхать.
- На месте губ - то, что любим есть.
- И на месте ушей то, что любим слушать.
- Ну, а на голове вместо прически изобразите ваши мысли: те, которые к вам чаще приходят. После того, как портреты нарисованы, каждый представляет свой по кругу. /Упражнение помогает узнать вкусы и интересы друг друга/;

3

«Я - это ты». Ведущий предлагает членам группы разбиться по парам и в течение 5-ти (10-ти) минут каждый рассказывает друг другу о себе. Затем все садятся в круг и каждая пара по очереди выходит в центр: один участник садится на стул, другой встает за ним, кладет ему на плечи руки и говорит о сидящем как от себя, представляя его от своего имени. Затем они меняются местами и представление продолжается. Потом их места занимают другие пары.

4

«Психологический портрет».

1-й вариант: составьте свой психологический портрет (10-12 качеств). Не указывайте внешних качеств, опишите черты своего характера, привычки, особенности и представьте его группе;

2-й вариант: ведущий собирает листочки с описанием себя и зачитывает, а все участники определяют, кто это.

Блок упражнений 2

Цель фазы: Установление благоприятного психологического климата в группе, разминка, формирование активного рабочего настроения.

1

«Молчащее и говорящее зеркало»

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который «будет смотреть в зеркало».

Инструкция: Твоя задача — только по «отражению в зеркалах» отгадать, кто из участников группы подошел сзади. Одно «зеркало» будет живым, но молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только при помощи мимики и жестов. Второе «зеркало» — говорящее, оно будет объяснять, что это за человек, не называя его имени. Выбери из группы свои «зеркала».

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок — перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и бесшумно подходят к нему сзади. Отражение в «зеркалах» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не угадал человека за спиной, то в игру вступает говорящее «зеркало» и произносит только одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока — отгадать человека за спиной как можно быстрее.

«Ответы за другого»

Участники берут большой лист бумаги и разделяют его вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца нужно написать свое игровое имя. Над левым столбцом — написать имя человека, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом — имя человека, сидящего справа, также через одного.

Инструкция: Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

Ваш любимый цвет.

Ваше любимое мужское имя.

Ваше любимое женское имя.

С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого?

Ваше любимое времяпрепровождение.

Фильмы какого жанра вы предпочитаете?

Музыкальные предпочтения.

БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ (молекула). Ведущий объясняет, что все участники являются атомами. Как известно, чем выше температура окружающей среды, тем быстрее двигаются атомы. И, соответственно, чем ниже температура — тем медленнее. В физике этот закон называется «броуновское движение». Ведущий задает температуру в достаточно быстром темпе (от минусовой до плюсовой), а участники двигаются согласно заданной температуре (например, при $t + 100^0$ — все бегают, при -40^0 — все двигаются еле-еле). Можно сталкиваться между собой и изменять траекторию движения. Время от времени, ведущий хлопает в ладоши и говорит: «молекулы по 3, 5, 7», при этом участники должны собраться в «молекулы» из заданного числа «атомов».

Блок упражнений 111

Цель: Отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде.

«Крокодил».

Правила очень просты. Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово и сообщает его представителю соперников. Это – избранный, который должен изобразить слово с помощью пантомимы своей команде. Изображающий говорить не может, но участники его команды могут задавать ему вопросы, перечислять появляющиеся варианты. Кивать головой «да» или «нет» изображающему слово

разрешается – но не больше! В это время команда, загадавшая слово, может просто покатываться со смеху, видя усилия противников, часто долгое время безрезультатные. Если слово отгадано, команды меняются ролями. Конечно, для изображения каждый раз выставляется новый игрок.

Простые Слова для разминки (Легкий уровень)

Герб, подсолнух, ружье, веревка, забор, яблоко, портфель, корзина, рация, паутина, фейерверк, велосипед, весы, лестница, Терминатор, кондиционер, монета, икота, лопух, Ди- джей, Чебурашка, Транспорт, зубочистка, перчатки, домохозяйка, именинница, Мёд, мангал, Буратино, кровать, Наушники, будильник, кенгуру, будильник, светофор, зоопарк, огонь, спички, капуста, камень, кроссовки, ягода, электричество, аспирин, танк, хлопушка, принтер, дрова, крапива, Брюки, взрыв, кольчуга, бетономешалка, пирамида, Физик – ядерщик, груша, Спецназ, Вдохновение, чукча.

Смешные и необычные фразы

Дранный зуб, Глаза голубя, Ширма для чудовища, Старейшина чудотворец, Медсестра охотник, Червяк хочет пить, Кот Филипп, Ромашки на березе, Правый поворот люстры, Дружная компания оленей, Меткость копченого лосося, Тамбовский рай, Мерзкий чудак, Мякиш апельсина, Теория трех мось, Послезавтрашний суп, Детские обои с динозавром, Телефон фотограф, Головоломка перед сном, Страшное гусиное имя, Курочка фантазерка

2

КОКОЛОГИЯ. Разработано это направление японскими профессорами Исаму Сайто и Тадахико Нагао в 1998 году. Вам будет в игровой форме предложен некий текст, который предлагает совершенно отвлеченную ситуацию. Вы должны отвечать первое, что появилось в Вашем воображении, в этом случае получится наиболее достоверный результат. Как и любой психологический тест, кокология описывает (при условии честных ответов) Ваше текущее состояние, поэтому смотрите на результаты как можно шире, не воспринимайте все буквально.

Почтовая открытка из будущего В вашей жизни наступил долгожданный выходной. Утро Вы проводите в неторопливом ничегонеделании и созерцании окружающей Вас гармонии. Звонок в дверь. На пороге Вас ждет чудо, два живых существа принесли Вам весточку от Вас же из Вашего же будущего. Открыв первый конверт, Вы читаете насколько успешным, красивым и счастливым Вы стали, а вот во втором конверте все с точностью и наоборот: сплошные жизненные катаклизмы и беды. Какое из нижеперечисленных животных принесло Вам радостную новость, а какое предрекло беды (необходимо выбрать двух разных животных)

Тигр, собака, овца, попугай, черепаха

Мы зависим не только от различных стихийных событий и воли случая, но в неменьшей степени и от нашего окружения. Тот спутник, которого мы выбираем для жизни сегодня, и определит в конечном итоге наше будущее. Психологическая ассоциация животных довольно многогранна, в данном случае выбор гонца благой вести определит психотип идеального для Вас супруга, а вот то животное, что пророчит беды, будет олицетворять тот тип людей, что тянут Вас вниз.

Тигр

+ Человек с явно выраженными лидерскими качествами

— Вы не приемлите партнера-тирана и деспота, который при любой попытке построить диалог будет изображать короля джунглей

Собака

+ Основным критерием выбора партнера для Вас является его верность и преданность

— Вас приводит в ужас мысль о партнере, который будет больше времени проводить в переживаниях, что о нем думаю окружающие, чем в попытках сблизиться конкретно с Вами

Овца

+ От спутника жизни Вы ждете в первую очередь душевного тепла, единения и заботы

— Вы не сможете жить с человеком, вся жизнь которого сводится к работа-дом-холодильник-спать, Вам будет с ним невозможно скучно

Попугай

+ Что может быть лучше для Вас, чем связать свою жизнь с тем, кого называют "душа компании". Слова льются рекой, смех и веселье будут неотъемлемой частью Вашего совместного быта

— Вы опасаетесь, что судьба даст Вам в награду болтливому бездельнику, который только молотит языком вместо того, чтобы обеспечивать, работать, да и вообще трудиться

Черепашка

+ Для Вас наиболее важные качества партнера — это надежность, стабильность и серьезность (в хорошем смысле этого слова, сказал так сказал). Человек, на которого можно рассчитывать в любое время дня и ночи

— "Медленность" и обдумывание ситуации со всех возможных и невозможных сторон перед принятием решения будут губительны для Ваших отношений

3

4

Раздайте листы и попросите участников задумать свой любимый цвет и затем описать его тремя словами (например, для «синего» — прохладный, расслабляющий, отстраненный).

Попросите участников ответить на вопрос: «Если бы у Вас в зоопарке была возможность сфотографироваться с любимым животным, кого бы Вы выбрали?» и описать животное тремя словами (например, для «тигра» — сильный, опасный, напружиненный).

Попросите участников задумать свой любимый город и придумать для него три характеризующих слова (например, для «Санкт-Петербурга» — интеллектуальный, деловой, освежающий).

Сообщите участникам, что:

— три характеристики цвета — это то, как видят их окружающие;

— три характеристики животного — как они видят сами себя в общении с окружающими;

— три характеристики города — какими они хотели бы видеть себя в работе.

5

«Ассоциации-2». Цель: раскрепощение участников группы, более полное познание себя в глазах группы.

1-й вариант: водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются ме-

жду собой, кого из присутствующих участников тренинга они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, имея в виду загаданного, описывает его, высказывает свое мнение с помощью ассоциации. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны создаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом, картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т.п.» Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он может угадывать до трех раз. Если он не угадал, ему об этом говорят. Затем выходит следующий водящий.

2-й вариант: один из участников в кругу загадывает кого-то из присутствующих, остальные отгадывают, задавая вопросы. Тот, кто угадал, становится водящим.

6

Простой тест на уверенность в себе

- Бывало ли так, что вы покупаете вещь только потому, что вам трудно сказать «нет» продавцу?
- Если кто-либо громко разговаривает в общественном транспорте, в театре, стесняетесь ли вы попросить быть потише?
- Трудно ли вам спросить о чем-то незнакомого человека?
- Испытываете ли вы напряжение при необходимости поддерживать разговор в компании малознакомых людей?
- Неловко ли вам критиковать друзей, если они очевидно неправы?
- Оказываетесь ли вы в замешательстве, не зная, что ответить, когда получаете комплимент?
- Часто ли вы чувствуете, что люди используют вас в своих интересах?
- Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, когда вы понимаете, что эта просьба неразумна?
- Считают ли вас дети или подчиненные по службе слишком мягким?
- Чувствуете ли вы зажатость или трудность самовыражения в интимных отношениях?
- Предпочитаете ли вы подавлять свои чувства, или открыто и искренне выражаете их?

Ключ к тесту: если вы ответили «да» более, чем на три вопроса, вам наверняка свойственна недостаточная уверенность в себе.

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Ритуал прощания: «**Я принимаю вас...**»

Ведущий предлагает участникам фразу: «**Я принимаю вас, мои глаза направлены на вас, Мое сердце с вами. Между нами - мир, согласие, взаимопонимание, ...**».

Рефлексия.

1. Поделитесь впечатлениями о нашей сегодняшней встрече.
2. Что вам понравилось?
3. О чем бы еще хотелось поговорить?

Тренинг на сплочение группы 1247

Целью данного тренинга является объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата в группе;
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- первоначальная диагностика психологической атмосферы в группе;
- осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение группы.

Сплоченность является групповой переменной, то есть зависит от отношения всех членов группы. Групповая сплоченность отличается от всех других переменных тем, что она влияет на функционирование группы и в то же время зависит от него.

Итак, развитие сплоченности в группе зависит от группового взаимодействия, групповых успехов, общих целей и взаимной симпатии между членами группы. Развившись, групповая сплоченность может оказывать значительное влияние на будущее группы. Одним из последствий групповой сплоченности является то, что члены группы проводят больше времени в общении друг с другом, таким образом, возрастает и количество, и качество группового взаимодействия. Кроме того, сплоченная группа оказывает большое влияние на отдельных своих членов.

Еще одно последствие заключается в том, что члены сплоченной группы получают большее удовлетворение от работы, что имеет очень большое значение. И, наконец, групповая сплоченность тесно связана с производительностью. Участники более сплоченной группы будут в большей степени придерживаться групповых установок, касающихся производительности, чем члены менее сплоченной группы.

Тематический план тренинга – Тренинг рассчитан на 1,5 часа, который включает в себя упражнения на знакомство, сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия, рефлексия.

После каждого выполненного упражнения участники должны давать обратную связь, отражение чувств, эмоций во время выполнения заданий.

Правила тренинга.

Правило «здесь и сейчас». Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе — процессы, мысли и чувства, возникающие в данный момент. То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас» показывает, как он ведет себя «по жизни». Другой вариант этого правила — если что-то не понял или есть вопрос, спроси здесь и сейчас, пока мы не ушли дальше. Иначе неясность, как снежный ком, будет накапливаться.

Правило искренности и открытости. Признак сильной и здоровой личности — это определенная открытость окружающим своим чувствам по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия.

Правило «Я». Мы не используем рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т.п. Эти высказывания перекалывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Берите ответственность на себя.

Правило конфиденциальности. Все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни.

Обсуждаем, не осуждая. При обсуждении происходящего, важно оценивать не участника, а только его действия и поведение. Например, вместо: «Ты мне не нравишься!», следует сказать: «Мне не нравится твоя манера поведения!»

1 упражнение.	<p>Подписываем бейджики. Ведущий говорит немного о том, что будет происходить.</p> <p>Тренинг – в переводе с английского «train» - тренировка. Это один из психологических техник, позволяющих разобраться в себе, приобрести навыки поведения, научиться новым стилям взаимодействия и пр. Все зависит от поставленной цели, темы. Это непринужденная форма занятий, однако наполненная глубоким смыслом.</p> <p>Сегодня на тренинге поучимся общаться, узнаем стили взаимодействия, постараемся понять, что такое дружба, сплоченный коллектив»</p>	Время выполнения – 10 мин.
2 упражнение - Приветствие	Каждый участник называет свое имя и качество, начинающееся на первую букву имени.	Время выполнения – 10 мин.
3 упражнение - Маятник	Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу, ловить и передавать стоящего внутри круга.	Время выполнения – 15 мин.
4 упражнение – Убеди меня	Участники делятся на 2 группы, им предлагается разыграть сценки, в которых они выбирают себе роли, тему для дискуссии, и в	Время выполнения – 10 мин
5 упражнение - Карета	Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания куратору необходимо наблюдать за поведением студентов: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об	Время выполнения – 20 мин.

	<p>определенных качествах человека:</p> <p>крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;</p> <p>двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);</p> <p>сиденья – это люди не очень активные, спокойные;</p> <p>седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;</p> <p>лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;</p> <p>кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.</p>	
6 упражнение - Посылка	Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и должен вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (разное количество или виды движений).	Время выполнения – 10 мин.
7 упражнение – Общение без слов	Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два концентрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся напротив друг друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук. Открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше». Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритесь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь; обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть и пр.	Время выполнения – 15 мин.
8 упражнение - Рефлексия	Обсуждаем тренинг. Что понравилось, что не понравилось. Обсуждаем, какие мысли, чувства, эмоции возникали в ходе тренинга, и какие сейчас.	

Литературные источники

1. Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. – Екатеринбург, 1998.
2. Косаревская Т.Е., Р.Р. Кутькина Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу //Методические рекомендации. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006. 42 – с.
3. Макарычева Г.И.Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. / Г. Макарычева.- Санкт-Петербург : Речь, 2007.- 192 с.