

**Цель:**

Сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия. Объединение участников группы для совместного решения поставленных задач, приобретение умения в выражении симпатии и уважения участников друг к другу.

**Задачи:**

- сформировать доверительные отношения в коллективе;

- развитие ответственности и вклада каждого участника в решении общих задач;

- формирование благоприятного психологического климата в группе;

- осознание каждым участником своей роли, функций в группе;

- развитие умения работать в команде;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы работы** | **Цель**  | **Содержание этапа** | **Время** |
| **1.Знакомство** | 1 Познакомить участников тренинга друг с другом  | 1.Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. (участник называет свое имя и краткая информация о себе: например: Я участник Абелимпикса, какое образовательное учреждение, возраст и по какой компетенции) (7-10мин) | 7-10 мин. |
| **2. «Говорящие руки»** | 1.Эмоционально-психологическое сближение участников. | 1.Происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.  | 7-9 мин |
| **3. Разминочная игра*:*** «Атомы и Молекулы»  | 1.Способствовать снятию эмоционального напряжения, активизации группы.2.Закрепить ощущение уверенности, настроить на успех. | Необходима небольшая первичная настройка: группу просят встать и закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. | 3-5 мин. |
| **4. «Спящие львы»** | 1.Умения контролировать выражение своих эмоций, формирование стрессоустойчивости, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния  | 1.Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами – вдруг обнаружится какая-то опасность?». Водящий свободно перемещается между ними. Его задача – вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. | 10-15 мин |
| **5.Релаксационное упражнение «Полёт к звезде»** | 1.Снятие психоэмоционального напряжения; снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии. |  | 6-7 мин |
| **6. «Подарок»** | 1.Положительное завершение **тренинга**, рефлексия. | 1.Ритуал, позволяющий завершить **тренинг** красиво и на положительной эмоциональной ноте.  | 3-5 мин |
| **7.Рефлексия, подведение итогов** |  | 1.Психолог просит всех участников тренинга высказать свое мнение, пожелания, замечания. Благодарит всех за прожитый день, напоминает о следующей встрече.  | 10 мин |
| **8.Флешмоб** |  |  | 5 мин |