

Упражнение на командообразование «Тролли»

Цель: Упражнение дает группе опыт слаженного командного взаимодействия

Время: 25–35 минут

Размер группы: 12–40 человек

Вам понадобится две дощечки 10x35 см — тролли. Также, перед началом упражнения отметьте поле для игры — две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Для проведения упражнения мы делим участников на команды по 6–8 человек.

Инструкция:

«Коллеги, перед вами стоит задача — переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли. У вас 10 минут для выработки стратегии. Затем вы должны будете выполнить задание. Учтите, что есть несколько правил. Если кто-то из команды касается земли — команда начинает проходить поле сначала. Команда выполнившая задание первой получает 10 баллов. За второе место 5 баллов. За 3 место 2 балла. Остальные баллов не получают. Тренироваться на поле для игры запрещается».

Итоги упражнения:

Довольны ли вы своим результатом?

Что помогало/ что мешало справиться с заданием?

Кого хотите отдельно выделить/ поблагодарить?

Упражнение на командообразование «Тропинка»

Цель: Упражнение представляет из себя хорошее испытание на сплоченность и терпение команды. При реализации этого упражнения проявляются командные роли участников.

Время: 30–40 минут

Размер группы: 8–30 человек

К этому упражнению тренеру необходимо подготовиться. Если вы проводите тренинг на природе, то возьмите 15–17 кирпичей и разложите их змейкой. Если вы проводите в аудитории, то устройте ту же самую змейку с помощью скотча и бумаги А4. Кирпичи или бумагу нужно располагать друг от друга на расстоянии одного человеческого шага, но шаг этот должен быть достаточно большим.

Инструкция к упражнению:

Внимание. Перед вами «ядовитое болото». И вам необходимо всей командой его преодолеть. Первый и последний кирпич/лист это начало и конец «болота». Преодолевая болото вам нужно быть аккуратными. Важно соблюдать следующие правила:

Все участники должны находиться в постоянном контакте друг с другом.

Если контакт разорвался, то участники начинают прохождение болота заново.

Если кто-нибудь касается земли, вся команда начинает тонуть в «болоте» и упражнение также начинается сначала.

Итоги упражнения:

Как вы себя чувствуете?

Группа достигла цели? Она может гордиться результатом?

Что помогло вам?

Что мешало?

Какие выводы сделаем из этого упражнения?

Другой вариант этого же упражнения на командообразование:

Тренер отмечает на земле/полу начало и конец болота. Дает стопку листов бумаги и участники должны сами разложить их таким образом, чтобы пересечь болото. Здесь тренеру важно заранее отрегулировать один параметр: расстояние между границами должно быть таким, чтобы команде пришлось собирать за собой листы и передавать впереди идущему участнику.

Упражнение на командообразование «Волшебная лампа»

Цель: Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своей команде. Также это упражнение подходит для эффективного и теплого завершения тренинга командообразования.

Время: 20–30 минут в зависимости от размера команды

Размер группы: 10–20 участников

Необходимые материалы. Бумага для заметок, карандаши, бумага формата А3.

Описание:

1. Группа, сидящая в общем кругу, получает следующую инструкцию: «Представьте себе: вы и ваша команда находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и — сюрприз! — из нее появляется джинн. Теперь вы можете загадать три желания, но, поскольку вы нашли джинна вместе со своей рабочей командой, эти желания должны относиться к рабочей обстановке. Вы можете изменить своего босса, своих коллег, сделать так, чтобы с вами работала ваша любимая тетя, чтобы коллеги чаще улыбались, чтобы офисный стол стал больше, и т. д. Каждый может загадать свои три желания».
2. Каждый пишет свои три желаемых изменения, относящихся к командной работе.
3. Общегрупповой список фиксируется на доске.

Подведение итогов упражнения:

Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то что можно сделать для улучшения ситуации?

Другой вариант этого упражнения:

После того как каждый написал свои 3 желания, делим группу на мини-группы по 4 человека, каждая мини-группа получает по листу бумаги формата А3, на котором им нужно отобразить в виде рисунков, диаграмм и т. д. те изменения, которые эти четыре участника хотели бы видеть в своей команде. Затем один представитель каждой мини-группы рассказывает о том, что было решено в его группе.

Упражнение на командообразование «7 факторов»

Цель: Упражнение тренирует умение участников группы договариваться между собой.

Время: 45–50 минут

Размер группы: 8–25 участников.

Для следующего упражнения нам нужно разделить на мини-группы по 5-6 человек.

Каждая мини-группа должна будет составить список из 7 факторов, которые кажутся вам наиболее важными для работы в коллективе, например: умение внимательно слушать, способность поставить себя на место другого, уважение к партнеру, ясное мышление, доверие, фантазия, и др.

На эту работу у вас будет 15 минут. Для того, чтобы не мешать друг другу, предлагаю группам разойтись по разным местам в аудитории.

15 минут идет работа

Справились? Отлично! Теперь задача каждой команды проранжировать эти факторы по их важности для работы в коллективе. Обязательное условие: с этим решением должны быть согласны все члены команды.

На это еще 15 минут. После этого команды по-очереди выступают, презентуя группе свои 7 факторов.

Итоги упражнения:

Насколько быстро и слаженно вы смогли составить список?

Быстро ли был найден приемлемый для всех вариант ценностной градации?

О каких качествах долго спорили?

Было ли у вас ощущение, что остальные члены вашей команды поняли ваши идеи?

Можно ли было донести свою точку зрения до остальных более эффективно?

Чему вы научились в этом упражнении?

Какое качество лично вам кажется особенно важным?

Какое качество вы хотели бы развивать в себе в дальнейшем?

Упражнение на командообразование «Узел»

Цель: Упражнение демонстрирует этапы формирования команды, командные роли.

Время: 20–50 минут

Размер группы: 8–30 человек

Вам понадобится веревка. Длина веревки зависит от количества участников.

Инструкция:

«Для следующего упражнения нам нужно разделить на две команды. Постройтесь, пожалуйста, в линию. Каждый из группы должен взяться за веревку. Задача — завязать веревку в узел на границе между командами».

Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается сначала).

Итоги упражнения:

Как вы себя чувствуете?

Что мы могли наблюдать в ходе нашего упражнения?

Что вас удивило?

Что вы еще хотели бы сказать?

Другой вариант данного упражнения на командообразование — потом развязать завязавшийся узел с теми же правилами.

Игра на командообразование «Веревочка»

Командная игра, хорошо идет на группу от 12 до 40 человек. Из группы выбирается активный участник на роль капитана. Его задача — организовать работу команды и добиться наилучшего результата. Материалы: бельевая веревка длиной 7-10 метров, секундомер. Задание для команды: Пройти сквозь веревку всей командой за максимально короткое время. Нельзя веревку развязывать. Ведущий уточняет, нужно ли команде время на подготовку, если нужно, дает столько времени, сколько попросит команда. В этой игре важно, чтобы участники сами стали организовывать процесс, нельзя давать готовых рекомендаций группе. Группа по разному выполняет задание, были группы, которые 40 минут обсуждали как следует пройти сквозь веревку, были группы, которые сходу выполняли задание за 3 минуты. Первый результат у группы — 16-20 секунд. И задача бизнес-тренера — пробудить интерес у группы, можно ли улучшить результат? Ваша команда может? Активная группа обычно идет на улучшение результата. Можно сообщить группе что лучший результат для группы в 15 человек — 2 секунды.

Посмотрите как проходили это упражнение участники тренинга “Молодежная команда губернатора”

<http://www.youtube.com/embed/QUzB1vM9SBI?hl=ru&fs=1>

Вопросы для обсуждения: Почему у команды улучшился результат? Что помогало? Что делал капитан?