**Сборник тренингов для студентов**

**по работе над темой**

**«Позитивные**

**копинг – стратегии»**

Термин «тренинг» (от англ. — *train, training*) в русском языке имеет ряд значений: воспитание, обучение, подготовка, тренировка, дрессировка. Существуют различные определения тренинга как метода обучения взрослых. Например, тренинг — способ перепрограммирования имеющейся у человека модели управления своим поведением и деятельностью. Или тренинг — метод создания новых функциональных образований (либо развития уже существующих), управляющих поведением.

Под тренингом понимается способ перепрограммирований наблюдающейся у личности моделей управления поведением и работы. Есть и определение тренингов как части планируемой активности организации, которая направлена на рост профессионального знания и умения, или на модификацию аттитюдов и социальных поведений работников способами, которые сочетаются с задачами предприятия и требованиями деятельности.

Обучающий тренинг - разновидность психокоррекционного тренинга – направлен на приобретение участниками новых знаний, умений, навыков в определенных областях социальной активности человека. И тренинг стрессоустойчивости призван дать участникам такие знания, умения и навыки, которые повысят их стрессоустойчивость, облегчат деструктивное состояние.

# Тренинг для педагогов «Вы все сможете».

**Цель:** профилактика профессионального «выгорания» педагогов.

**Задачи:**

1. Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.
2. Развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самоценности.
3. Оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных корректив в исполнение своих жизненных и

деятельностных функций.

1. Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.
2. Способствование отреагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх).

Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия

* одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию

профессионального «выгорания». Это связано с тем, что труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общаться в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители, администрация), большая ответственность за

жизнь, здоровье детей, а также за качество усвоенных ими знаний, умений и навыков, необходимость быть всегда «на высоте» (использовать новые

приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным во внешности и общении).

Одной из форм эффективной психологической помощи педагогам является тренинговое занятие, которое поможет снизить эмоциональную перегрузку и мышечное напряжение, развить позитивное восприятие себя,

актуализировать внутренние ресурсы человека

# План занятия.

* 1. Упражнение – приветствие «Добрый день».
	2. Знакомство (имя, настроение, где работаем, можно коротко о себе, что хотите).
	3. Игра «Ветер дует на того, кто…»
	4. Игровое упражнение «Трамвайчик».
	5. Упражнение «Дождик».
	6. Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?» (способы саморегуляции в ситуации стресса).
	7. Теория «Естественные приемы регуляции организма».
	8. Упражнения на снятие напряжения.
	9. Игровое упражнение «Бумажные мячики». 10.Упражнение «Пишущая машинка».

11.Танец – игра. 12.Притча про стакан.

13. Релаксация «Водопад». 14.Рефлексия.

15.Волшебная шкатулка.

# Ход тренинга:

1. **Упражнение – приветствие «Добрый день».**
2. **Знакомство** (имя, настроение, где работаем, можно коротко о себе, что хотите).

# Игра «Ветер дует на того, кто…»

* + родился осенью,
	+ у кого карие глаза,
	+ кто вкусно пообедал,
	+ кто родился летом,
	+ кто любит кошек,
	+ кто родился весной,
	+ кто родился зимой.
	+ кто любит сладкое,
	+ кто проснулся с хорошим настроением,
	+ кто любит комнатные цветы,
	+ кто сегодня с радостью шел на работу,
	+ кто ждет отпуска.
1. **Упр. «Трамвайчик».** Отправимся в путешествие в мир общения на трамвайчике. Поставить пустой стул. «А я еду, а я тоже, а я зайцем. А я с…

# Упражнение “Дождик”

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник

имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь

становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

1. .**Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?»** (способы саморегуляции в ситуации стресса).

# Естественные приемы регуляции организма:

* + смех, улыбка, юмор;
	+ размышления о хорошем, приятном;
	+ различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
	+ наблюдение за пейзажем за окном;
	+ рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
	+ мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;
	+ "купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
	+ вдыхание свежего воздуха;
	+ чтение стихов;
	+ высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

* + эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
	+ эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
	+ эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).
1. ***Упражнения на снятие напряжения.***

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни. **"Дышите глубже"**

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или

раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое

напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

# Упражнение "Лимон"

**Цель**: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете,

что "выжали" весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение.

Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

# Следующая техника "Ластик"

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических

расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый

альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть

реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги

представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите

ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный

механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

# Упражнение "Муха"

**Цель**: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть

муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

# Упражнение “Растем”

Участники находятся в круге. Исходное положение — сидя на корточках, голову нагнуть к коленям, обхватив их руками.

Инструкция ведущего: Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста.

Усложняя в будущем упражнение, ведущий может увеличить продолжительность роста до 10—20 стадий. После выполнения упражнения полезно сразу же перейти к упражнению “Потянулись — сломались”.

# Упражнение "Сосулька" ("Мороженое")

**Цель**: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела:

ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте

постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до

достижения оптимального психоэмоционального состояния. Выполним упражнение ещё раз.

# Игровое упражнение «Бумажные мячики».

Чтобы у нас не копились отрицательные эмоции, их необходимо

отреагировать. В этом нам поможет игра Бумажные мячики. Разделиться на 2 команды.

# Упражнение «Пишущая машинка».

Цель: мобилизируется внимание, улучшается настроение, повышается активность.

Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы,

каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может

печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достаётся буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все

хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т. д. Пробел между словами – всем нужно встать.

Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту.

Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье – дороже золота» Уильям Шекспир.

# Танец – игра.

1. **Притча про стакан**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

* "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.
* Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?
* Ничего, - ответили студенты.
* Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.
* У вас заболит рука, - ответил один из студентов.
* Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?
* Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.
* Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?
* Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

* Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.
* Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.
* Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет

парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться

свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

# Релаксация «Водопад».

1. **Рефлексия.**
	* Ваши ощущения после тренинга, настроение?

-Что понравилось? Что не понравилось?

* + Что было полезным?
	+ Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?
1. **Волшебная шкатулка. Цель:** поднятие настроения.

Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

* Тебе сегодня особенно повезет!
* Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
* Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
* Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
* Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
* Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
* Сегодня твой день, успехов тебе!
* Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
* Верь в себя и все получится!
* Сегодня тебя будет преследовать удача!
* Пусть тебя обнимет счастье!
* Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
* Живи и радуйся, остальное приложится!
* Пусть в твоей душе воцарится гармония!
* Пусть твои глаза всегда сияют!
* Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!
* Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

* Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
* Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье.

Улыбнись… и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ! Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ…

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во- вторых – РАДОВАТЬСЯ!

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это… не твои дела!

Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!

# Тренинг « Развитие коммуникативных способностей»

Участники: педагоги.

Цель: повышение компетентности в сфере общения.

Проведение тренинга.

1. Подбор группы (методобъединение специалистов).
2. Вступительное слово:

*а)* цель нашей работы: развитие способности адекватно и полно воспринимать и оценивать других людей и себя.

*б)* правила группы: не критикуем друг друга, правило «здесь и теперь», правило «стоп», давать оценку не личности, а поведению.

Упражнения.

1. Знакомство.

Напишите на карточках своё имя. Коротко расскажите о себе. Если бы Вы были цветком, то каким? Где бы рос этот цветок?

1. «Эмоции»

Каждый участник выбирает себе эмоцию. Затем группа разбивается на

2 команды, выходят по одному представителю из каждой команды и через прикосновения передают своё состояние другому человеку. (виды эмоций: нежность, забота, интерес, поддержка, чувственность, обида, агрессия, неуверенность.)

1. «Пословицы»

Группа разбивается на подгруппы по 3 человека. Каждая подгруппа получает задание невербально изобразить пословицу.

1. «Изображение эмоций»

На листке написать виды эмоций в 2 столбика: положительные и отрицательные.

Обсуждение:

а) сколько записали положительных, сколько отрицательных

Каких больше? Зачитайте у кого 5, 7, 9 положительных эмоций, дополните свои записи.

б) Выберите любую эмоцию и невербально покажите её. Опишите эту эмоцию.

1. «Пожелания друг другу»

Что бы Вы хотели пожелать друг другу?

# Тренинги на сплочение коллектива (командообразование, тимбилдинг)

Каждый человек обладает индивидуальным характером и точкой зрения, воспринимая рабочий процесс по-своему. Для продуктивного производства необходимо эффективное взаимодействие личных особенностей, поэтому

основной целью тренинга является выявление ценных качеств сотрудников и их внедрение в общий рабочий механизм.

Задачами организатора и ведущего являются:

* + создание неформальных связей и межличностных симпатий
	+ помощь участникам в выборе комфортного положения в коллективе
	+ формирование умения действовать сообща и решать текущие проблемы вместе;
	+ налаживание оптимального уровня психологической и эмоциональной

совместимости в команде.

Тренинги проводятся в разных форматах. Это могут быть спортивные и интеллектуальные состязания, деловые игры, общее творчество (сознание

коллажей, видеороликов, конкурсов) или мероприятия с коллективным выездом.

# План занятий.

1. Ознакомление сотрудников с целью и задачей тренинга.
2. Обсуждение групповых норм (неразглашение процесса за пределами

коллектива, искренность, уважение к другим участникам, свобода слова и выбора).

1. Упражнения.
2. Результаты. В конце подводятся итоги (впечатления, мнения о тренинге, пожелания).

# Пример №1

*Цель:* Снятие напряжения

*Задание:* ведущий задает счет по количеству участников. Считать необходимо поочередно, но не сговариваясь.

*Правила:*

* если оба члена команды называют цифру вместе, игра начинается сначала;
* разговаривать запрещено;
* допустимо использование мимики, жестов.
* задача усложняется – всех участников просят играть с закрытыми глазами.

Результат: во время упражнения сотрудники вынуждены предугадывать действия друг друга, обращать внимание на невербальные обращения, манеры коллег. В конце задания игроки обсуждают итоги и основные проблемы, препятствующие выполнению задания.

# Пример №2

*Цель:*Установление контакта

*Задание:* Ведущий выбирает песню, слова которой знают все участники тренинга. Каждый участник по очереди говорит следующее слово в песне в след за предыдущим участником по часовой или против часовой стрелки. В случае сбоя или ошибки в слове одного из участников, игра начинается

сначала.

# Пример №3

*Цель:*Построение коллектива

*Задание:* все участники строятся в круг, закрывают глаза. Следует

построиться в любую заданную фигуру (квадрат, треугольник и другие).

*Результат:* как правило, выполнение задачи сопровождается суетой и

спорами. Это происходит до тех пор, пока не будет выявлен лидер игры, который расставит участников. После того как задание будет выполнено,

сотрудники должны ответить на вопрос, уверены ли они в том, что фигура ровная. Открывать глаза нельзя до тех пор, пока вся команда не будет

убеждена в победе. По окончании игры устраивается обсуждение, главная цель которого выяснить варианты более быстрого и качественного прохождения испытания.

# Пример №4

*Цель:*Построение коммуникации в группе

*Задание:* Участники рассаживаются в круг. Ведущий подходит к одному из участников и передает воображаемый предмет в руки участнику (жестом) и сообщает направление передачи (по часовой стрелке или против). Каждый

участник должен передать предмет следующему игроку. По сигналу ведущего «Стоп. У кого сейчас предмет?» участник должен поднять руку. В качестве предмета нельзя использовать физический предмет, только

воображаемая передача.

*Пример:*

В первый раунд ведущий запускает один предмет «кошка» по часовой

стрелке. По сигналу «стоп», руку поднимает участники у которого «кошка». В первый круг всегда проблем не возникает. И ведущий удостоверяется, что все поняли правила.

Два предмета. Начинается с запуска двух предметов (кошка и щенок) в разных направлениях и от разных участников.

Самое интересное начинается, когда ведущий запускает несколько предметов в разных направлениях и от разных участников. В момент, когда предметы встречаются у одного игрока, начинается путаница, что кому передал и верно ли. После сигнала «стоп» в большинстве случаев, игроки не могут

достоверно сообщить, у кого какой предмет.

Узким местом оказывается участник, к которому предметы приходят с

разных сторон и он должен правильно их раздать соседям справа и слева.

Между раундами ведущий дает время на обсуждение группой

взаимодействия по передачи, использования других способов коммуникации, чтобы не терять предметы.

И игра начинается заново, с постепенным добавлением количества предметов.

*Результат:* Как правило игра сопровождается смехом и юмором. В

перерывах между раундами участники бурно обсуждают, каким образом им взаимодействовать, чтобы не терять очередность передачи и предметы.

Ведущий оценивает вовлеченность участников в решении проблемы и выявляет лидеров в группе. По окончанию ведущий опрашивает участников об игре, сложностях и как вы их решали.

# Пример №5

*Цель:*Повышение доверия

*Задание:* участники делятся на команды по 5–6 человек. Каждый их группы должен отвернуться и упасть на руки коллегам. Правила:

* члены команды должны удержать падающего человека;
* при падении необходимо скрестить руки на груди, чтобы никого не ударить;
* «принимать» коллегу следует не на ладони, а предплечья, держась за запястья друг друга сцепленными руками.

Можно упасть с высоты (например, с подоконника) или просто откинуться назад. Упражнение вызывает множество эмоций и впечатлений, которыми по завершении игры делятся все участники.

После проведения тренинга коллеги обсуждают наблюдения и стратегии выполнения заданий, оценивают свою и чужую работу в коллективе. Во время процесса каждый вправе отказаться от участия в игре, заявив об этом всей команде.

# Пример №6

*Цель:*Близкое знакомство

*Задание:* коллеги встают в ряд по росту. По команде ведущего все

перестраиваются в заданном порядке. Движения осуществляются молча.

Перестановка происходит по следующим параметрам:

* по первой букве имени, фамилии или отчества (в алфавитном порядке);
* по цвету волос (от светлого оттенка к более темному);
* по месяцу рождения;
* по возрасту.

*Результат:* члены команды учатся взаимодействию и пониманию, больше узнают друг о друге. Сотрудники находят схожие черты с коллегами, что способствует развитию личной симпатии.

# Пример №7

*Цель:*Общее дело

Задание: все участники тренинга делятся по двое и берутся за руки с партнером. Свободными руками (у одного из пары это левая рука, а у

другого – правая) необходимо упаковать подарки: обернуть бумагой, завязать бант. Конкурс на скорость и качество исполнения.

Результат: для победы в игре партнеры должны понимать друг друга с полуслова, жеста, взгляда. Соревновательный дух улучшает отношения и способствует сплочению команды.

# Пример №8

*Цель:*Творческий подход

*Задание:* организатор заранее готовит необходимые атрибуты — ватманы, картинки, наклейки, кусочки ткани и другие предметы, которые могут

использоваться для декора картины. Все участники тренинга собираются вокруг стола и создают общую работу на заданную тему («Дружный

коллектив», «Один за всех…», «Трудовые будни»).

*Результат:* совместное творчество помогает сплотиться, реализовать свои способности, продемонстрировать коллегам умения и таланты. Участникам необходимо прислушиваться друг к другу, искать компромиссные решения для создания целостной и гармоничной картины.

Во время тренингов сотрудники должны уважительно относиться ко всем членам группы. Недопустимо перебивать и оскорблять коллег, высмеивать чужое мнение, упоминать об участниках в третьем лице.

Предполагаемый результат тренингов

Определение текущей обстановки в коллективе осуществляется на основании наблюдений за участниками во время тренинга и теста. Такое исследование проводится анонимно, сотрудникам предлагается объективно оценить

показатели психологической атмосферы (дружелюбие, продуктивность, враждебность и другие).

На основании полученных данных определяются основные проблемы группы и формируются последующие занятия, направленные на корректирование

«слабых мест» команды.

Грамотный и деликатный подход позволит сплотить работников и сформировать взаимопонимание между ними в краткие сроки.

В результате ожидается:

* оптимизация отношений внутри коллектива;
* развитие умения действовать сообща;
* возможность грамотного выхода из конфликтных ситуаций;
* высокий КПД каждого сотрудника и отдела;
* продуктивный рабочий процесс.

Оценить результаты проведенной программы можно путем повторного исследования (наблюдения психолога, личное мнение участников).