

Тема ММО:

«Психологическая подготовка к успеху: уверенность, стрессоустойчивость и позитивный настрой на пути к победе»

Дата проведения: **16.03.2026**

Тема выступления Решетько О.С., зам.зав. по ВМР, педагога – психолога МБДОУ «ЦРР – детский сад №54»:

«Навыки командной работы»

Тот, кто воображает, что может обойтись без других людей – очень ошибается, а тот, кто воображает, что другие не могут обойтись без него –

ошибается еще больше.

Франсуа де Ларошфуко

Навыки командной работы —

это комплекс социальных и профессиональных компетенций, которые позволяют людям эффективно взаимодействовать в группе для достижения общей цели. Это не просто сумма индивидуальных способностей участников, а синергетический эффект (*Синергетический эффект — это явление, при котором комбинация различных элементов или процессов приводит к результату, который превосходит суммарный эффект каждого элемента по отдельности*) от правильного сочетания личных качеств, профессиональных умений и поведенческих моделей.

Виды

Некоторые ключевые навыки командной работы:

- **Коммуникация** — способность формулировать мысли понятно для других и улавливать смысл чужих высказываний.
- **Ситуационная осведомлённость** — умение видеть картину шире собственной зоны ответственности: замечать перегрузку коллеги, смещение сроков или напряжение клиента.
- **Взаимовыручка** — готовность подхватить задачу коллеги, если он не справляется.
- **Взаимный контроль** — способность корректно указывать на ошибки коллег без перехода на личности.
- **Инициативность** — умение брать на себя лидерство в рамках своей компетенции без подсиживания руководства.
- **Работа с обратной связью** — навык адекватно воспринимать критику и давать конструктивные замечания.
- **Адаптивность** — готовность менять подход, когда прежний не работает, вместо цепляния за привычные методы.
- **Создание безопасной среды** — поведение, при котором коллеги не боятся признать ошибку или предложить нестандартную идею.

Особенности развития навыков командной работы для достижения общих целей

1. Общение

Эффективная работа в команде во многом зависит от хорошего общения. Сильная коммуникация означает обмен идеями, информацией и обратной связью между членами команды. С помощью этих приемов работники могут работать вместе для достижения общих целей. Важно говорить четко, активно слушать и позитивно разрешать разногласия. Когда члены команды понимают друг друга, доверяют друг другу и сотрудничают, работа становится более успешной. Чтобы создать сильную команду, коллеги должны практиковать активное слушание, говорить четко и вести открытые разговоры.

2. Надежность

Надежность очень важна для командной работы. Когда работники надежны, они постоянно приходят на работу, соблюдают сроки и выполняют работу качественно. Надежные сотрудники могут рассчитывать друг на друга, что способствует укреплению доверия. Надежность демонстрирует ответственность, укрепляет целостность команды и повышает общую производительность. Этот навык жизненно важен для командной работы в любой профессиональной среде.

3. Умение слушать окружающих

Умение слушать подразумевает полное вовлечение и понимание других людей во время разговора. Такие слушатели уделяют коллегам все свое внимание, поддерживают зрительный контакт и не перебивают. Такие сотрудники также проявляют эмпатию, признавая и подтверждая чувства собеседника.

Этот навык способствует доверию, укрепляет отношения и улучшает сотрудничество в команде. Благодаря активному слушанию люди собирают информацию, выявляют проблемы и совместно вырабатывают инновационные решения. Развитие навыков активного слушания имеет решающее значение для эффективной работы в команде на рабочем месте.

4. Уважение

Уважение к другим – один из главных навыков сотрудничества. Уважать – значит ценить и оценивать то, что приносят с собой другие. Работники, обладающие этим навыком, ценят идеи, взгляды и вклад своих коллег. Когда члены команды уважают друг друга, это создает позитивную рабочую атмосферу.

Уважительное общение помогает членам команды эффективно сотрудничать. Такой стиль общения способствует открытому диалогу, что приводит к лучшему решению проблем и принятию решений. Уважение границ и принятие разнообразия также способствуют формированию чувства принадлежности. Практикуя уважение на рабочем месте, люди могут построить более крепкие отношения.

5. Решение проблем

Решение проблем – важнейший командный навык. Сотрудники, способные логично и эффективно решать проблемы, повышают ценность своей команды. Работники с хорошими навыками решения проблем могут оценивать сценарии и предлагать инновационные решения. Кроме того, эти люди могут быстро и эффективно решать проблемы. Поощрение открытого общения обеспечит коллективное решение проблем и успех.

6. Лидерство

Лидерство – один из самых важных навыков командной работы. Эффективные лидеры могут вдохновлять и вести свои команды к успеху. Такие работники могут четко сформулировать свои цели и ожидания. Кроме того, лидеры умеют распределять задачи, выявлять индивидуальные сильные стороны и поощрять сотрудничество. Являясь положительным примером для подражания и предлагая руководство, лидеры помогают своим командам раскрыть свой максимальный потенциал. В итоге сильное руководство создает сплоченную и эффективную рабочую среду.

7. Творчество

Творчество имеет огромное значение на рабочем месте. Этот навык помогает людям мыслить инновационно, генерировать идеи и находить решения. В командной среде креативность способствует сотрудничеству и вдохновляет на поиск различных точек зрения. Поощряя творческое мышление, команды могут разрабатывать новые подходы к решению проблем. Творческий подход также способствует инновациям в организации. Использование творческого подхода может повысить производительность, вовлечь сотрудников и способствовать успеху на рабочем месте.

8. Полезность

Быть полезным – один из самых важных навыков работы в команде. Этот навык может способствовать созданию продуктивной рабочей среды. Полезность означает готовность предложить помощь коллегам. Работники могут подсказать, поделиться знаниями или протянуть руку помощи. Когда члены команды помогают друг другу, они способствуют сотрудничеству и выстраивают позитивные отношения. Такие связи ведут к повышению эффективности и результативности. Кроме того, отзывчивые сотрудники создают благоприятную атмосферу, в которой вся команда чувствует свою значимость и поддержку. В конечном счете, доброжелательность способствует единению и повышает общую эффективность работы команды.

9. Гибкость

Гибкость – важный навык для работы в команде. Гибкие сотрудники могут адаптироваться к изменениям в задачах, ролях и обстоятельствах. Гибкий член команды может легко взять на себя новые обязанности и справиться с неожиданными проблемами. Этот навык помогает командам достигать поставленных целей. Кроме того, гибкость способствует сотрудничеству и непредвзятости. В конечном счете, гибкость улучшает работу в команде и способствует ее общему успеху.

10. Принятие решений

Принятие решений – важнейший навык командной работы. Правильное принятие решений подразумевает анализ информации и выбор того, что соответствует целям команды. Работники должны использовать критическое мышление и взвешивать все «за» и «против» каждого варианта. Принимая обоснованные решения, команда может справляться с трудностями и использовать возможности.

Кроме того, люди, принимающие взвешенные решения, могут найти баланс между неторопливостью и решительностью в случае необходимости. Открытое общение и участие членов команды также могут улучшить процесс принятия

решений. В итоге сильные навыки принятия решений способствуют эффективной командной работе и положительным результатам.

11. Ответственность

Ответственность – важный навык для работы в команде. Ответственные работники берут на себя ответственность за свои действия и отвечают за поставленные задачи. Такие члены команды соблюдают сроки, выполняют обязательства и делают качественную работу. Этот навык формирует доверие и надежность в коллективе, создавая позитивную рабочую атмосферу. Принимая на себя ответственность, люди демонстрируют свою приверженность успеху команды. Принятие ответственности также способствует личностному росту и развитию.

12. Организованность

Организованность – важнейший навык для командной работы на рабочем месте. Организованность предполагает эффективное управление временем, ресурсами и задачами. Такое планирование обеспечивает бесперебойный рабочий процесс и высокую производительность. Организованные члены команды умеют расставлять приоритеты, ставить реалистичные цели и соблюдать сроки.

Упорядочивая графики, документы и информацию, команды могут уменьшить путаницу и избежать ошибок. Кроме того, организованность способствует повышению эффективности, улучшая процессы и сокращая потери времени. Сильные организаторские способности приносят пользу отдельным людям и способствуют общему успеху команды.

14. Ответственность за результат

Ответственность за результат – один из главных навыков сотрудничества. Ответственные работники берут на себя ответственность за свои действия, решения и результаты. Когда члены команды несут ответственность, они выполняют свои задачи и добиваются результатов. Такое поведение укрепляет доверие и надежность в команде. Кроме того, ответственность за результат создает атмосферу, в которой люди сами несут ответственность за достижение целей. Практикуя это, команды могут добиться успеха, обеспечив вклад всей команды.

15. Сотрудничество

Совместная работа над достижением общей цели – важный навык на рабочем месте. Сотрудничество включает в себя эффективное общение, активное слушание, внесение идей и опыта. Этот навык способствует созданию позитивной рабочей атмосферы, укрепляет доверие и повышает производительность. Сотрудничество и взаимодействие тесно связаны между собой. Оба навыка позволяют командам ценить различные точки зрения и навыки. Практикуя сотрудничество, вы сможете укрепить профессиональные отношения и добиться успеха.

16. Адаптивность

Адаптивность важна для командной работы на рабочем месте. Сотрудники, обладающие этим навыком, могут приспосабливаться к меняющимся ситуациям и добиваться успеха. Такие работники добиваются успеха, когда начинают новый проект, работают с разными коллегами или сталкиваются с трудностями. Способность к адаптации помогает людям и командам оставаться продуктивными и эффективными в любой ситуации. Адаптирующиеся люди

открыты, гибки и готовы воспринимать новые идеи. Развивая адаптивность, команды могут быстро реагировать на изменения и разрабатывать творческие решения проблем. Адаптивность способствует устойчивости, росту и успеху на работе.

17. Управление проектами

Управление проектами – важнейший навык командной работы. Управление проектами включает в себя контроль за выполнением задач, управление ресурсами и согласование целей команды. Хороший менеджер проектов поддерживает рабочий процесс и способствует созданию позитивной рабочей атмосферы. Кроме того, такие работники обеспечивают равномерное распределение задач, чтобы стимулировать их правильное выполнение. Этот навык вносит значительный вклад в создание продуктивной и гармоничной командной среды.

18. Разрешение конфликтов

Лидеры, заинтересованные в том, чтобы улучшить навыки работы в команде, должны сосредоточиться на разрешении конфликтов. Это поведение представляет собой способность конструктивно решать споры и разногласия. Для успешного разрешения конфликтов необходимы эмпатия, активное слушание и умение решать проблемы. Правильное разрешение конфликтов может повысить доверие между членами команды, способствуя созданию более здоровой рабочей обстановки.

19. Понимание культуры

Понимание культурных особенностей – ценный навык для командной работы на рабочем месте. Работники, обладающие этим навыком, способны понимать, ценить и хорошо работать с коллегами из разных культур. В современном глобализированном мире рабочие места становятся все более разнообразными. Развивая культурное взаимопонимание, члены команды могут улучшить сотрудничество. Этот навык помогает предотвратить недопонимание и способствует инклюзивности на работе. В конечном итоге понимание культурных особенностей способствует разнообразию и помогает членам команды чувствовать себя более комфортно.

20. Мотивация

Мотивация – одна из важнейших составляющих эффективной командной работы на рабочем месте. Мотивированные сотрудники обладают решимостью и энтузиазмом для достижения целей. Такие сотрудники часто проявляют инициативу, прилагают усилия и сохраняют позитивный настрой. Кроме того, такие сотрудники вдохновляют других и способствуют продуктивной работе. Руководители могут стимулировать мотивацию, четко формулируя цели и признавая достижения. Руководство также может предложить перспективы роста и создать благоприятную атмосферу.

21. Празднование успехов

Празднование успехов означает признание и подтверждение достижений на рабочем месте. Коллектив может выразить признательность за индивидуальные и командные усилия, как большие, так и маленькие. Люди также должны подчеркивать положительные результаты своей работы. Празднование успехов повышает моральный дух, мотивирует членов команды и способствует развитию чувства гордости и выполненного долга. Такое поведение укрепляет командную работу и побуждает к постоянным усилиям по достижению целей.

22. Конструктивная обратная связь

Конструктивная обратная связь подразумевает предоставление полезной и поддерживающей информации, чтобы помочь сотрудникам добиться лучших результатов. Такая обратная связь направлена на конкретные модели поведения, действия или результаты. Руководители должны уважительно и конструктивно предлагать предложения по улучшению. Конструктивная обратная связь способствует росту, обучению и развитию. С другой стороны, важно, чтобы работники понимали, как получать конструктивную обратную связь. Уважительное отношение к обратной связи и ее применение могут сделать сотрудников лучшими командными игроками.

23. Делегирование

Делегирование – это процесс передачи задач или обязанностей другим людям. Люди, которые делегируют задачу, также сохраняют ответственность за результат. Этот процесс включает в себя определение подходящих задач для делегирования. Затем лидеры должны выбрать подходящего человека или команду для выполнения задачи. Наконец, делегирующий должен предоставить четкие инструкции и поддержку, чтобы обеспечить успех. Делегирование позволяет лидерам использовать навыки и сильные стороны членов своей команды. Этот процесс способствует тому, что лидеры лучше узнают свои команды. Кроме того, у команд появится больше возможностей для совместной работы и приобретения новых навыков.

24. Тайм-менеджмент

Тайм-менеджмент включает в себя планирование, организацию и определение приоритетности задач и видов деятельности. Люди с сильными навыками управления временем ставят перед собой четкие цели и задачи. Такие члены команды разбивают задачи на управляемые этапы и используют свое время для соблюдения сроков. Навыки тайм-менеджмента помогают людям избегать проволочек, минимизировать отвлекающие факторы и максимально использовать свои ресурсы. Эффективно распоряжаясь временем, люди могут выполнять задачи в срок и повышать эффективность работы команды.

25. Эмпатия

Эмпатия – это способность понимать и разделять чувства и переживания других людей. Эмпатичные коллеги активно слушают, проявляют сострадание и заботятся о других. Эмпатия способствует развитию крепких отношений, доверия и сотрудничества. Этот навык создает ощущение связи и взаимопонимания. На рабочем месте эмпатия помогает установить взаимопонимание с коллегами, разрешить конфликты, улучшить командную работу и коммуникацию. Эта способность также способствует инклюзивности, уважению и благоприятной рабочей обстановке.

Варианты упражнений для развития навыков командной работы

Упражнение «Рифмуем имена»

Необходимо сочинить двустишие на свое имя, которое начинается словами: «Меня зовут...»

Пример:

Меня зовут Никита, меня любят москиты!

Меня зовут Настя, от меня всем здрасьте!

Меня зовут Рита, в огороде все полито!

Упражнение «Коллективный счет»

Цели: показать участникам возможности группы при условии ориентации на командный результат каждого из участников.

Время 15 – 20 минут

Инструкция: ваша задача – досчитать до 33. При условии, что после данной инструкции вы не сможете общаться между собой, подавать друг другу сигналы и каким-либо образом осуществлять коммуникацию.

Задача досчитать до 33 при соблюдении следующих условий:

- Разговаривать и договариваться нельзя;
- Использовать какие-либо закономерности (считать по очереди и т.д.);
- Поучаствовать должны все;
- Одно число называет только один человек, если число называют одновременно 2 и несколько человек

Упражнение «Что дальше» (Мяч)

Инструкция: ваша задача – закончить предложение, когда вам в руки попадет мяч (мяч перебрасываем от участника к участнику, тренер следит, чтобы мяч побывал у всех).

Ведущий задает темы самостоятельно:

- ♣ Я пришел на эту встречу с желанием..
- ♣ Я радуюсь, когда....
- ♣ Жизнь удалась, если....
- ♣ Команда – это....
- ♣ Эффективная команда – это ...
- ♣ Мы станем командой когда мы поймем, что...

Упражнение «Десять фактов о нас»

(листы бумаги А4)

Цели и возможности: упражнение помогает ощутить себя единой командой.

Инструкция: вам необходимо развиться на пары и в течении 3 минут записать 10 фактов, которые Вас объединяют. После этого пары объединяются в четверки и находят 10 фактов уже для данной четверки. После этого объединяется вся команда и находит общие факты для всей команды.

Обсуждение: подчеркнуть, как много у нас общего, что здесь собрались не случайные люди и все мы оказались здесь потому что нас многое объединяет. После этого команда переходит к групповому обсуждению ценности й компании и соответствия их миссии компании.

Упражнение "Постройся быстро"

Реквизит: нет

Количество участников: любое

Время: 10 минут.

Описание: построиться молча

- по росту,
- по цвету волос.
- по размеру обуви.
- по теплоте рук и т.д.

Упражнение «Кто родился в мае ...»

Цель. Это забавная игра, благодаря которой участники получают богатую информацию друг о друге

Время: - 20 минут

1. Группа рассаживается по кругу.
2. Объясните участникам, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга.

3. Ход игры. Вы называете личностное качество или описываете ситуацию и просите участников, по отношению к которым справедливо Ваше высказывание, выполнить определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место.

4. Темп игры должен возрастать. Подбирайте утверждения таким образом, чтобы они относились ко многим участникам. Предлагая вопросы и называя действия, учитывайте возраст и темперамент членов группы. Ниже представлены возможные варианты Ваших высказываний:

- ♣ у кого голубые глаза — трижды подмигните;
- ♣ чей рост превышает 1 м 80 см, пусть изо всех сил крикнет «Ура!»;
- ♣ тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- ♣ кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
- ♣ кто любит собак, должен трижды пролаять;
- ♣ любящие кошек скажут «Мяу!»;
- ♣ те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически, как у него;
- ♣ у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это никого не касается;
- ♣ кто пьет кофе с сахаром и молоком, заглянет под свой стул;
- ♣ кто хоть раз в жизни курил, должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»;
- ♣ у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу;
- ♣ замужние опишут рукой в воздухе большую восьмерку;
- ♣ пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- ♣ тот, кого принуждали пойти сюда, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть: «Я не позволю себя заставлять!»;
- ♣ у кого есть собственные дети, подпрыгните (один прыжок за каждого ребенка);

- ~ кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- ~ кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников;
- ~ -кто не переносит табачного дыма, громко крикнет: «Курить — здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья!»;
- ~ те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфета, громко сказать «Угощаю!»;
- ~ кто рад, что попал сюда, громко скажет «Молодец!»;
- ~ кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Достаточно!»

Упражнение «Волшебная бутылка»

Цель: упражнение помогает участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своей команде.

Инструкция: Представьте, что вы и ваша команда находит старую лампу...вы можете загадать 3 желания, которые относятся к повышению эффективности участия в конкурсе.

Составьте 3 общегрупповых желания (желания фиксируются на флипчарте)

Упражнение "Мой вклад в команду"

Упражнение помогает каждому участнику осознать свою роль в данной команде, тот вклад, который он вносит в командную работу, помогает осознать различные варианты того, как вносится вклад в общий результат, и развить в участниках уважение к другим и признание важности выполнения их функций.

Время: 20-30 минут.

Описание: Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека.

Тренер просит каждого участника высказаться в рамках своей мини-группы на тему того, в чем он видит свой вклад в деятельность всей команды. При этом если тренинг проводится в корпоративном формате, то есть в нем участвуют лица от одной компании, имеется ввиду вклад в работу всей команды, пришедшей на тренинг. Если в тренинге участвуют лица от разных компаний, то можно говорить о том вкладе, который каждый делает в свою конкретную команду на своем рабочем месте. Если кто-то из участников затрудняется, остальные члены его мини-группы могут ему помочь сформулировать свой доклад.

Группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой мини-группы выступает и рассказывает о каждом в своей группе.

Выводы:

Можно подчеркнуть, насколько разные мнения о собственном вкладе прозвучали, подчеркнуть то, что в хорошей команде максимально используются индивидуальные особенности и сильные стороны каждого.

Можно подчеркнуть, что вносить свой вклад в команду можно по-разному - выполняя определенные профессиональные или организаторские функции либо влияя психологически на атмосферу в команде (вселяя энтузиазм и уверенность в своих силах либо сглаживая конфликты и т.д.). После этого можно перейти к более подробному рассмотрению ролей в команде.

Рефлексия.

Упражнение «Построение круга»

Цель упражнения: Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Время: 10 минут.

Описание упражнения: Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению (можно при этом издавать гудение, как потревоженные пчелы; это позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности.

Обсуждение: Что дает эта игра? Почему идеальный круг не получался сразу? Нужно дать понять участникам, что в этом упражнении важна общая согласованность их действий.

Упражнение «Машина»

Цели: потренировать разнообразные умения: спонтанность, работу с партнером, ощущение ритма, пластичность, выразительность тела.

Размер группы: не менее 5-7 человек.

Ресурсы: не требуются.

Время: от 5 до 20 минут, в зависимости от желания группы.

Ход упражнения

Группа может выстроиться в круг или в цепочку. Можно предложить участникам выходить на упражнение из строя либо по очереди, либо по желанию - в зависимости от готовности. Но, так или иначе оговариваем темп упражнения: пауза между участниками не должна превышать трех-пяти секунд. Смысл задания в выполнении простого алгоритмизованного действия. К движению можно добавлять звук.

Первый участник начинает свое действие. Второй после секундного раздумья выходит на площадку и подстраивается к движению первого. Желательно, чтобы между действиями возникала какая-то взаимосвязь: отрицание, или причинно-следственная, или эмоционально-действенная оценка происшедшего. Третий, оценив за время короткой паузы происходящее, добавляет к существующему уже механизму свое новое движение. Так же, как первые два участника, он продолжает возвращаться к избранному действию вновь и вновь, как заводная кукла... Так от игрока к игроку работа "машины" становится все более многоуровневой. Возникают логические связи, и вся цепочка продолжает работать до тех пор, пока последний участник не подключится к упражнению.

Если "машина" работала ритмично, слаженно, бесперебойно, если была достигнута логическая согласованность действий каждого партнера с работой всего механизма, то мы можем увидеть целую развернутую сцену.