

TEAMB

ТРЕНИНГ КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ

«Веревочный курс»



Идея

Веревочный курс – это систематизированный активный тренинг личностного и командного роста.

Основные виды и задачи:

- **Низкий Веревочный Курс**

5 часов

Получение знаний и навыков работы в команде

- **Классический Веревочный Курс**

8 часов

Получение знаний и навыков работы в команде

+

Раскрытие лидерского потенциала каждого из участников



В ходе тренинга отрабатываются такие командные и лидерские компетенции, как:

- постановка единых целей,
- совместное принятие решений,
- делегирование полномочий и эффективное распределение ролей,
- контроль и ответственность за качественное выполнение поставленных задач,
- создание доверительных и партнерских отношений,
- практика лидерства, отработка навыков мотивации и влияния,
- инновативность и креативность,
- эффективная внутрикомандная работа и командное взаимодействие.

В результате участники получают и отработают на практике эффективную систему взаимодействия друг с другом и станут на путь формирования команды, ориентированной на победу и способной в условиях ограниченных ресурсов в кратчайшие сроки решить любую поставленную задачу.



Структура тренинга



Вводная

Задача: создание мотивации участников, готовности к работе. Информирование, формирование групп,.

Содержание: Координатор представляет цели программы и ожидаемые результаты, проводит инструктаж по технике безопасности, информирует по распорядку дня. Представляет тренеров. Формирует команды.

Тренеры подходят к своим командам, знакомятся, приступают к работе.

Продолжительность: 10 минут.



Разминка в малых группах

Задача: физический и психологический разогрев, получения первого опыта совместной результативной деятельности, актуализация темы команды.

Содержание: тренер знакомится с командой, обсуждает ожидания, создает договоренности.

Предлагает команде несколько заданий, направленных на развитие командной динамики, доверия и групповой сплоченности, раскрепощение творческого потенциала участников.

В процессе выполнения заданий тренер неявно управляет командой с целью максимально повысить групповой потенциал за ограниченное время. Задания подбираются с учетом эмоционального и физического состояния группы.

Продолжительность: 40–50 минут.





Падение на доверие (Trust Fall)

Задача: Развитие доверия, ответственности за общий результат, принятие личного вызова.

Содержание: Коллеги ловят участника, выстроив руки по определенной безопасной схеме. Решение выполнить упражнение и страховать падающего – добровольное. Упражнение глубоко прорабатывает: доверие, ответственность, осознанный выбор, безопасность, ценность каждого.

Продолжительность: 40-50 минут.



Низкие упражнения

Задача: отработка основных навыков эффективного командного взаимодействия и развитие командных и лидерских компетенций. Осознание полученного опыта, коррекция поведения членов команды

Содержание: в ходе программы тренер управляет групповой динамикой, следит за командной работой, динамикой развития коммуникативных процессов, организует групповое обсуждение.

Во время проведения программы все участники постоянно втянуты в процесс преодоления командой того или иного препятствия. Все задания построены таким образом, что невнимательность одного члена команды скажется на общем результате.

Для прохождения препятствий не требуется особая физическая подготовка, поэтому скорость и качество их преодоления будет зависеть лишь от степени сплоченности команды, ее эмоционального настроя и желания работать на результат.

Продолжительность: 2,5-3,5 часа

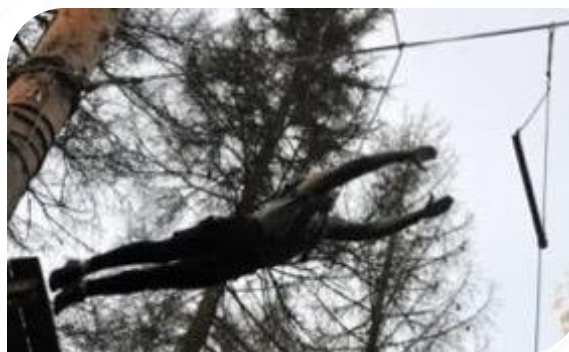


Высокие упражнения (по согласованию)

Задача: получить опыт принятия и преодоления личного вызова, в условиях максимальной поддержки команды

Содержание: высокие упражнения проводятся на высоте 10-15м от земли с обязательной альпинистской страховкой и не являются обязательными упражнениями для всех участников. Участники учатся осознанно идти на риск, ставить перед собою цели и достигать их, развивают уверенность в собственных силах, приобретают навыки преодолевать свои страхи, а также поддерживать друг друга в критических ситуациях.

Продолжительность: 40 - 60 минут



Финальное упражнение «Стена»

Задача: создать общую завершенность, ощущение победы всего коллектива, эмоциональное закрепление полученных результатов

Содержание: финал начинается с анализа результатов работы в командах и реализации навыков, полученных участниками в дальнейшей работе.

Финальное упражнение - это командная задача, которую все группы решают вместе, одной большой командой.

Для успешного решения задачи требуется накопленный опыт всех предыдущих блоков и огромное желание победы.

Именно здесь каждый участник понимает, что для настоящей команды не существует никаких преград, и все задачи разрешимы!

Продолжительность: 40 – 60 минут



Часто задаваемые вопросы:

○ Можно ли сократить продолжительность тренинга?

Технически да. Практически нет. Законы психологии, как и законы биологии или физики требуют определенного времени на определенные процессы. Развитие командной динамики это процесс требующий времени. Если вы хотите решить задачи по коллективу, тренинг должен длиться не менее 5 часов. У нас есть игровые командообразовательные программы на 3,5 часа. Но это формат тимбилдинга, а не тренинга Вербочный Курс.

○ «Вербочный Курс» предлагают многие. Как выбрать?

Если вы ранее проходили данный тренинг в рамках лидерских программ или корпоративный тренинг по всем правилам, уверены нашего описания будет для вас достаточно что бы убедиться: мы проводим именно так, как тренинг был задуман психологами еще в прошлом веке. Если вы еще не знакомы с данной программой, мы рекомендуем:

- Изучить портфолио подрядчика, отзывы реальных заказчиков: <https://teamb.ru/timbilding-otzyivyi.html>
- Уточнить сколько по времени проводится тренинг. (см комментарии в первом вопросе)
- Выяснить кто проводит тренинг? Инструкторы-аниматоры или тренеры ?
- Уточнить какие задания включены в программу? Будет ли «падение на доверие», финальная задача «Стена» ?
- Предоставляет ли подрядчик обратную связь и рекомендации по коллективу по итогам тренинга?

Мы не единственные кто проводит Вербочный Курс по всем правилам. Но, к сожалению, на рынке очень много откровенных спекуляций популярным термином, остерегайтесь подделок!

○ Когда лучше провести тренинг?

При выборе даты мы рекомендуем отталкиваться не от времени года, а от актуальности задач по коллективу. Мы работаем круглый год, как на улице, так и в помещении. Если в коммуникации сотрудников есть сложности, конфликтные ситуации, в компании произошли глобальные изменения – лучше не дать проблемам укорениться и провести программу как можно быстрее. Потом исправить будет сложнее. Если считаете, что ситуация в коллективе не требует срочного решения – тогда можно провести в основной наш сезон с апреля по октябрь.

○ Боимся, что сотрудники устанут и проголодаются за 5 часов активности, как быть?

Наши тренеры следят как за эмоциональным, так и за физическим состоянием участников. У каждой команды предусмотрены короткие перерывы. Общий полноценный обед предполагается только при выборе 8 часового формата тренинга. При 5 часовом формате достаточно питьевой воды и небольших «перекусов» в свободном доступе.

Веревочный Курс необходим чтобы:

- повысить мотивацию участников к командной работе;
- наладить доверительные партнерские конструктивные отношения между участниками;
- отработать навыки ролевого распределения в команде;
- помочь команде принять новичков в свой круг;
- развить у команды чувство уверенности в собственных силах, повысить самооценку ее участников;
- выработать у участников чувство ответственности за общий результат;
- выработать способность у членов команды быстро реагировать на ситуацию и принимать решения сообща;
- повысить эффективность взаимодействия между сотрудниками;
- научить участников преодолевать свой страх и нести ответственность за рискованность при условии максимальной поддержки команды;
- создать условия для повышения командного духа и уровня сплоченности;
- диагностировать состояния коллектива. Отчет команды тренеров (оговаривается заранее).

С нами работают и отдыхают





Спасибо за внимание

+7 (495) 784-56-26

mail@teamb.ru

teamb.ru

