

## Программа «Веровочный курс»

### ПЛАН ПРОГРАММЫ:

..... -.....	сбор у метро ... /офиса Компании, посадка в автобус
..... -.....	трансфер на площадку
..... -X0:00	прибытие на площадку, регистрация, кофе-брейк
X0:00-X0:10	вводная часть, общий круг, выступление организаторов
X0:10-X1:45	разминка, «Падение на доверие»
X1:45-X2:00	кофе-брейк
X2:00-X5:00	Низкие упражнения
X5:00-X5:30	обед
X5:30-X7:00	Высокие упражнения
X7:00-X8:00	заключительная часть
X8:00-.....	ужин, заполнение бланков обратной связи
.....	отъезд с площадки

Участники заранее распределены по группам (по 10-12 человек в каждой). Перед началом программы участники получают наклейки с именами. На каждую наклейку нанесена цветная «клякса», определяющая принадлежность к той или иной группе.

### Прибытие на площадку

**Содержание:** Информирование по организационным вопросам, создание настроения.

**Описание:** Участники проходят на площадку. Координатор программы встречает участников, о ближайших событиях, комментирует происходящее.  
Участники складывают личные вещи, переодеваются, пьют кофе-чай, получают именные карточки, готовятся к программе.

### Вводная (10 минут)

**Цель блока:** Информирование, формирование групп, создание мотивации.

**Описание:** Участники программы встают в общий круг. Координатор программы приветствует участников, представляет тренеров и врача, проводит инструктаж по безопасности, информирует по распорядку дня и формату работы, формирует рабочие группы.  
Тренеры подходят к своим группам, знакомятся, раздают цветные платки и сидухи, приступают к работе.

### Разминка (40-50 минут)

**Цель блока:** Создание мотивации, физический и психологический разогрев, получения опыта совместной результативной деятельности, актуализация темы команды в совместной работе.

**Описание:** Обычно разминка начинается со знакомства, обмена ожиданиями и создания необходимых договоренностей. Затем тренеры предлагают участникам несколько (5-7) коротких задач и упражнений, направленных на знакомство, физический и психологический разогрев, развитие доверия и групповой сплочен-

ности, раскрепощение творческого потенциала участников.

Во время работы тренеры неявно управляют групповой динамикой с целью максимально повысить групповой потенциал за ограниченное время. Выбор упражнений и процессов – свободный, на усмотрение тренера, исходя из особенностей и возможностей групп.



Во время разминки участники практикуются в умении слушать и слышать друг друга, приходят к согласию в процессе принятия решения, фокусируются на получении результата.

### Trust Fall – «падение на доверие» (40-50 минут)

**Цель блока:** Развитие доверия в группе, повышение ответственности каждого за общий результат, принятие личного вызова в условиях поддержки команды.

**Описание:** Упражнение выполняется добровольно. Страховку осуществляют участники, также добровольно. Процессом управляет инструктор.



Во время выполнения упражнения глубоко прорабатываются такие категории как доверие, ответственность, осознанный выбор, безопасность, ценность каждого человека.

### Низкие упражнения (2,5-3,5 часа)

**Цель блока:** Получение опыта высокоэффективного взаимодействия при решении задач, требующих от команды использования разнообразных ресурсов (интеллектуальных, коммуникативных, волевых), вербализация и осознание полученного опыта, коррекция поведения членов команды в сторону повышения эффективности взаимодействия.

**Описание:** Низкие упражнения представляют собой активные задачи, моделирующие взаимодействие участников при достижении общей цели.

Совместное решение задач требует от участников слаженности, командного

взаимодействия, воли к победе, инициативности, ответственности, доверия, поддержки друг друга и других качеств, полезных в групповой работе. Задание считается выполненным, если его выполнили все участники. Если кто-то нарушил условия, вся группа выполняет задания сначала.

На Низких упражнениях участники работают с такими категориями, как постановка и достижение цели, концентрация на задаче, мотивация и самомотивация, ценность и вклад каждого человека, эффективность, честность, приверженность, доверие, ответственность, поддержка друг друга, креативность, гибкость, умение придти к согласию, умение слушать и слышать каждого человека. Приоритетные категории для работы в тренинге определяются на этапе подготовки программы и согласовываются с Заказчиком.

Во время работы групп на Низких упражнениях тренеры представляют задачи, осуществляют контроль безопасности, помогают участникам справиться со сложными ситуациями, поддерживают инициативы, направленные на достижение результата. После каждой задачи тренер организует экспресс-анализ качества командного взаимодействия, помогает участникам сформулировать пути повышения групповой эффективности.

На площадке размещено до 15 различных Низких упражнений. Количество и последовательность решения задач определяет тренер, ориентируясь на цели программы, актуальные потребности участников и особенности групповых процессов. За отведенное время команда в среднем успевает решить 3-5 задач.



Перерывы на обед и кофе-брейки группы определяют самостоятельно, питание должно быть организовано таким образом, чтобы группа могла сделать перерыв в любой удобный для себя момент.

### Высокие упражнения (1-2 часа)

**Цель блока:** Получение опыта принятия личного вызова, создание прецедента результативных высокорискованных действий в условиях максимальной поддержки команды.

**Описание:** Высокие упражнения представляют собой индивидуальные задания, которые проводятся на высоте 8-12 метров над землей и выполняются со страховкой. Участники надевают альпинистские страховочные системы, страховку обеспечивает тренер.



Высокие упражнения не являются командными задачами и необязательны для каждого участника, их делают только желающие.

На Высоких упражнениях участники работают с такими категориями как осознанный выбор, постановка и достижение цели, амбициозность, готовность пойти на риск, самомотивация, уверенность, доверие, поддержка друг друга.

### Заключительная часть (40-60 минут)

**Цель блока:** Создание общей завершенности, эмоциональное закрепление полученных результатов, создание чувства принадлежности к Компании и причастности к общему результату.

**Описание:** Заключительное упражнение – это командная задача, которую все группы решают вместе, одной большой командой. Это упражнение – большой вызов для любой команды. Для победы на нем необходимы все уроки предыдущих этапов, полная отдача от каждого, огромное желание победить. И то, что невозможно для одного участника, становится возможным для команды.

Перед заключительным упражнением в рабочих группах проводится анализ результатов работы в течение дня с фокусом на дальнейшее использование результатов в совместной деятельности.



После заключительного упражнения – общий круг, вручение сертификатов об участии в тренинге и заполнение бланков обратной связи.