ВПРАВА «ПРАВДА-НЕПРАВДА»

Кожен пише дві речі про себе: правдиву і неправдиву. Одна обрана людина зачитує всі характеристики вголос, а інші - намагаються відгадати до кого вони відносяться.

Гра добре підходить для: тімбілдинга, пізнавання один одного трохи краще.

ВПРАВА «ЯК МИ СХОЖІ!»

Мета впровадження: Вправа допомагає учасникам краще пізнати один одного, а також дозволяє обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту зі співрозмовником, покупцем, клієнтом тощо.

Ресурси: папір, олівці, призи. Час: 10–15 хвилин.

Хід проведення: 1.Тренер просить групу розбитися на пари й пояснює, як буде проходити вправа. 2. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо. 3. Після того як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним. 4. Той, хто швидше за всіх знайде 10 якостей, які об'єднують його з п'ятьма іншими учасниками, отримує приз.

Запитання для обговорення: спільні риси дійсно можна знайти будь із ким (клієнтом, партнером, колегою тощо)?

ВПРАВА «ХОРОШІ І ПОГАНІ ВЧИНКИ»

Учасників ділять на дві команди випадковим чином. Завдання однієї команди - написати якомога більше вчинків, які дозволяють людині поважати себе більше. Відповідно, завдання іншого - написати якомога більше вчинків, через які повага людини до себе втрачається. «Що ви будете вважати в своїй групі добрими вчинками і поважати за них, а що - поганими». За бажанням кожна команда може підкріпити слова малюнками, сценками про відповідні вчинки. Кожна команда представляє свою тему. Далі йде загальне обговорення, учасники погоджуються чи ні зі списком. В кінці ведучий підсумовує все сказане, створюється загальний список.

Примітка: дуже важливо звернути увагу на те, що у кожного є вибір між тими і іншими вчинками, але кожен раз, вибираючи ту чи іншу поведінку, ми набуваємо або втрачаємо повагу до себе. Важливим є усвідомлення учасниками групи зв'язку між вчинками і самоповагою. Виділення самого поняття самоповагу і виявлення його зв'язку з взаємоповагою. А це необхідна умова повноцінного спілкування, без якого неможливий розвиток згуртованості.

Реквізит: аркуші паперу А4 на дві команди, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Час проведення: (5-7 хвилин - робота в групах, 10 хвилин - обговорення, складання загального списку) 15-17 хвилин.

ВПРАВА "КОСТІ"

МЕТА

Активізація і залучення учасників тренінгу шляхом обміну їх особистими історіями або їх сприйняттям команди.

НЕОБХІДНИЙ ЧАС

5-15 хвилин

РОЗМІР ГРУПИ

до 12 осіб

РЕСУРСИ І ПІДГОТОВКА

Два гральних кубика.

Нумерований список питань. У додатку два списки на вибір: перший - знайомство команди, другий - вивчення команди. Для проведення вправи вивчіть їх і виберіть один.

Інструкція:

Перш ніж перейти до змістовної частини нашого заходу, я пропоную провести процедуру, яка дозволить нам дізнатися один одного краще. У мене є нумерований список питань. Зараз кожен з вас, по черзі буде кидати два кубика. Сума двох випали чисел на кубиках буде номером питання, на який кинув кубик потрібно відповісти. У кожного буде дві хвилини на кидок кубиків і відповідь. Починаємо.

Учасники по черзі кидають кубики і відповідають на питання.

ПИТАННЯ НА ЗНАЙОМСТВО

2. Якби ви могли миттєво почати говорити іншою мовою, яку мову ви б обрали і чому?
3. Який найбільш далеке місто, в якому ви побували або хочете побувати?
4. Ви б віддали перевагу жити в селі або у великому місті? Чому?
5. Скільки у вас братів і сестер? Як вплинув на вас порядок народження?
6. Що вам було важко давалося колись, а тепер ви можете легко це робити? Чому?
7. Якби хтось увійшов в ваш будинок прямо зараз, що б вони дізналися про вас?
8. Якби ви могли потусуватися з кимось відомим цілий день, хто б це був і чому?
9. Чим ви ризикували в своєму житті?

10. Які три книги ви взяли б на місяць на безлюдний острів?
11. Яка перша оплачувана робота у вас була?
12. Якби ви збиралися написати книгу, про що б вона була?