

упражнение “ЦВЕТНОЕ ДЖАКУЗИ”

 **Категория:** ледокол.

 **Количество участников:**
до 10 человек.

 **Время проведения:**
10–15 минут.

 **Необходимые материалы:**
не требуются.

 **Ход работы:**
Ведущий называет различные цвета, каждый из которых предполагает определенный ответ. До начала упражнения необходимо пояснить группе, какие именно цвета будут использоваться, и что они обозначают. Как только ведущий называет цвет, группа в произвольном порядке дает необходимые ответы. Нужно следить за тем, чтобы до смены цвета успело высказаться как можно больше участников.

1  2

3  4

упражнение “И ПОЭТОМУ Я...”

 **Категория:** интеллектуальная разминка.

 **Количество участников:**
10–12 человек.

 **Время проведения:**
10–15 минут.

 **Необходимые материалы:**
не требуются.

 **Ход работы:**
Первый участник делает высказывание любого рода. Например: “Сегодня замечательный день”. Участник, стоящий справа, отвечает: “Вы говорите, что сегодня замечательный день, и поэтому я пойду на прогулку”. Следующий участник повторяет предыдущее высказывание и добавляет свое: “Вы говорите, что пойдете на прогулку, и поэтому я тоже захвачу прогулочную обувь”. Таким образом, участники по кругу составляют историю “на заданную тему”. Если группа небольшая, круг можно повторить.

працяг глядзі на абароце 

працяг глядзі на абароце

упражнение “ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ”

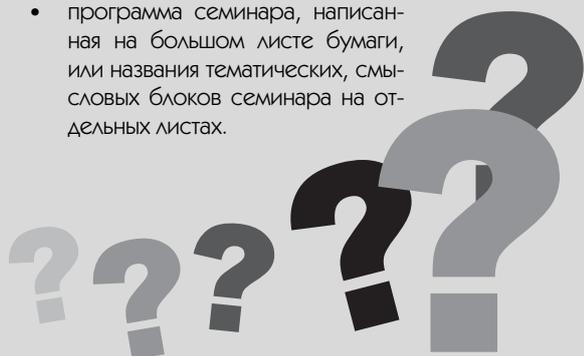
 **Категория:** работа с ожиданиями.

 **Количество участников:**
не ограничено.

 **Время проведения:**
15–20 минут.

 **Необходимые материалы:**

- пост-иты или карточки для записей по количеству участников;
- программа семинара, написанная на большом листе бумаги, или названия тематических, смысловых блоков семинара на отдельных листах.



упражнение “СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ”

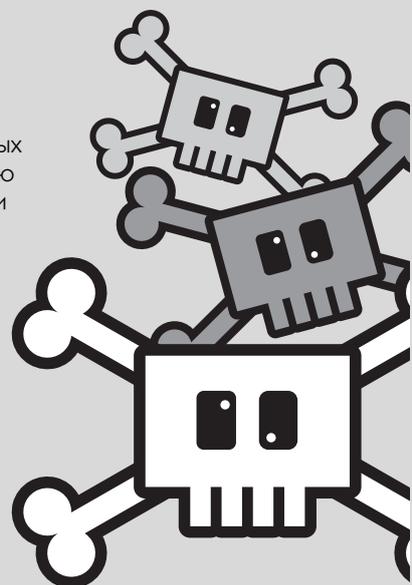
 **Категория:** упражнение для начала.

 **Количество участников:**
не ограничено.

 **Время проведения:**
15–20 минут.

 **Необходимые материалы:**

- несколько разноцветных листов бумаги с надписью “Страшные истории” и “Замечательные истории” и соответствующими картинками к ним;
- карточки для записей по количеству участников;
- программа мероприятия, написанная на большом листе бумаги.



«И ПОЭТОМУ Я...»



Комментарий:

цель каждого участника — сделать свое высказывание кратким и логически связанным с предыдущим. В итоге группа должна составить логичную историю, которая имеет смысл.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



пачатак глядзі на абароце
пачатак глядзі на абароце

2



1

4



3

«СТРАШНЫЕ ИСТОРИИ»



Ход работы:

Разделите группу на пары, тройки или малые группы размером не более 4 человек. Предложите участникам вспомнить и обсудить в малой группе "ужасные", неприятные, а также замечательные и веселые истории, которые произошли с ними или их знакомыми и касаются темы проводимого мероприятия. Каждый участник должен придумать интересное название к своей истории и написать 2-4 ключевых предложения, описывающих ее суть.

После представления программы участников просят прикрепить свои карточки с историями в тот содержательный блок программы, к которому они имеют наибольшее отношение.

В процессе работы просите участников делиться своими историями в качестве примеров, для начала обсуждения или в завершение, в качестве итога.



Разработано в университете
Ланкастер, Британия.

«ЦВЕТНОЕ ДЖАКУЗИ»



Пример использования цветов:

Красный обычно обозначает запрет, поворот, остановку. Каждый участник должен назвать одну вещь, которую он не сделал бы ни при каких обстоятельствах (это может касаться темы мероприятия или жизни в целом).

Оранжевый — цвет мотивации. Что является самой сильной мотивацией для участников (касательно темы мероприятия или в целом)?

Желтый — цвет креативности и одухотворенности. Участники должны назвать самую интересную идею, когда-либо пришедшую им в голову (касательно обсуждаемой темы или в целом).

Голубой — цвет неба и безграничности. Попросите участников поделиться своей мечтой.

Индиго — наиболее "странный" цвет. Попросите участников назвать наиболее дерзкий, отчаянный, рискованный поступок, который они когда-либо совершали (относительно обсуждаемой темы или в целом).

Пурпурный — величественный, царский цвет. Если бы участникам выпала возможность управлять всей планетой всего один день, что бы они сделали в первую очередь?

«ТРУДНЫЕ ВОПРОСЫ»



Ход работы:

Разделите группу на пары, тройки или малые группы размером не более 5 человек. Попросите каждую группу определить важные, трудные вопросы, на которые они хотели бы получить ответы во время семинара или курса. Попросите каждого участника записать по одному вопросу на карточке или листочке. После этого представьте программу семинара или курса. Предложите группам в течение нескольких минут определить, к какому тематическому или смысловому блоку программы относится их вопрос, а затем наклеить свои карточки рядом с этим блоком.



Дальнейшая работа с вопросами:

Вариант 1. По окончании работы над каждым заявленным блоком семинара предложите участникам обратиться к своим карточкам с вопросами и убедиться, что все они получили ответы. Если какие-то вопросы остались без внимания, потратьте время на их обсуждение.

Вариант 2. Попросите участников зафиксировать вопросы, на которые не было получено ответа, и обменяться этими карточками между малыми группами. Группа, получив карточки, обсуждает ответ и записывает его на обратной стороне карточки. Затем вопросы возвращаются в "свои" группы.



Разработано: Change Resources Group Inc.

упражнение “СВОБОДНЫЕ АССОЦИАЦИИ”



Категория: разминка.



Цель:

- снятие барьеров в группе;
- настройка участников на творческое мышление.



Количество участников:

не ограничено.



Время проведения: 10 минут.



Необходимые материалы:

не требуются.



Ход работы:

Участники выстраиваются в круг. Если группа очень большая, то кругов может быть несколько, в каждом из них работа ведется автономно. Любой человек может начать, произнеся слово, которое имеет отношение к теме мероприятия. Участник, стоящий слева, называет любое слово, которое пришло ему в голову в качестве ассоциации на сказанное. Таким образом работа ведется дальше по кругу.

5



6

упражнение “МАШИНА”



Категория: формирование команды.



Цель:

развитие сотрудничества, умения работать в команде.



Количество участников:

до 10 человек.



Время проведения: 10–15 минут.



Необходимые материалы:

не требуются.



7

працяг глядзі на абароце
працяг глядзі на абароце



упражнение “РАУНДЫ”



Категория: обратная связь.



Цель:

- получить обратную связь относительно мыслей и чувств участников;
- дать участникам возможность высказаться;
- сбалансировать участие в групповых процессах;
- повторить изученное;
- создать определенное настроение в группе.



Количество участников:

до 20 человек.



Время проведения:

от 10 минут (в зависимости от размера группы).



Необходимые материалы:

не требуются.



Ход работы:

Раунды начинаются ведущим и продолжаются по очереди каждым участником. Ведущий произносит начало предложения, которое должен завершить каждый участник. Предложения могут касаться фактов, чувств, прошлого, настоящего или будущего обсуждаемой темы или групповых процессов.



Примеры:

Наиболее интенсивным моментом работы для меня был...
 Наиболее слабым моментом работы для меня был...
 Самым сложным для меня было...
 Самым лёгким для меня было...
 Наиболее удивительным для меня было...
 Наиболее предсказуемым для меня было...
 Никто не слушал, когда...
 Я очень рад(а), что...
 Мне бы хотелось...
 Мне захотелось уйти домой, когда...
 Если бы у меня была камера...
 Если бы я мог повторить все заново, я бы...
 Я бы хотел, чтобы меня спросили...
 Меня раздражало...
 Моя мотивация сошла на нет, когда...
 Моя мотивация усилилась, когда...
 Мне помогло...
 Я помог...
 Я очень благодарен...
 Я хотел бы пожаловаться...
 Я хотел бы, чтобы группа сказала мне...
 Последнее, что я хотел бы сказать...

“МАШИНА”



Ход работы:

Участники должны построить машину, которая не существует, используя свое тело. Каждый из них должен внести в устройство машины свой вклад. До начала упражнения участникам не разрешается вырабатывать стратегию и обсуждать проект машины. Кто-то из группы начинает, производя какое-либо повторяющееся действие и определенный звук. Остальные дополняют механизм своими действиями, которые должны сочетаться с тем, которое делает первый участник. Всё это продолжается до тех пор, пока машина ни будет построена. Машина должна “уметь” разгоняться, двигаться и тормозить синхронно. Вы можете попросить кого-нибудь из игроков “выйти из строя”, и “машина” должна “отреагировать”. В постройке машины не должно быть лидера. Важно, чтобы каждый участник реагировал на изменения, происходящие с машиной.



Вопросы для анализа:

1. Удалось ли построить синхронно работающую машину?
2. Был ли в этом процессе лидер или вы работали командой? Почему?
3. Что требовалось от каждого участника для того, чтобы машина работала синхронно?
4. Сколько времени потребовалось для создания машины?
5. Как можно было бы ускорить этот процесс?

6



5



пачатак глядзі на абароце
пачатак глядзі на абароце

7

“РАУНДЫ”



Комментарий:

упражнение “Раунды” представляет основные принципы, характерные для большинства методов подведения итогов, и могут проводиться на любом уровне обсуждения вопроса с использованием различных вариаций незаконченных предложений, **преимущество которых перед вопросами состоит в следующем:**

- они не требуют много размышлений (половина ответа уже предложена);
- они предполагают законченные ответы;
- их регулярное проведение помогает участникам научиться давать ответы конкретно по теме.



Подсказки по комбинации и последовательности предложений:

Экспрессия

То, что я открыл, было сложно, просто, интересно, удовлетворительно...

Обратная связь

Я чувствовал(а)...когда вы... (1 раунд по одному человеку)

Учение

Я научился... Я начинаю изучать, понимать...

Планирование

Если только... В следующий раз...

Завершение

Я хотел(а) бы поблагодарить, попросить прощения, поздравить...

СВОБОДНЫЕ АССОЦИАЦИИ



Комментарий:

Это не психотерапевтическое упражнение. Оно лишь позволяет участникам преодолеть барьеры мышления, стереотипы, связанные с обсуждаемой темой, и настроиться на творческий характер работы. Темп упражнения должен быть быстрым, без пауз, при необходимости можно провести несколько раундов. Чем больше раундов, тем меньше остается стереотипов. Не нужно также искать “интересные ассоциации”. Высказываются любые ассоциации, приходящие на ум.



Общие советы:

Люди могут не слушать других, если они очень волнуются по поводу содержания собственного высказывания. Это напряжение можно снять за счет:

- отведения времени на формулирование мыслей и их письменную фиксацию до начала раундов;
- разрешения повторять то, что уже было сказано;
- начала каждого следующего раунда с разных людей.

Раунды могут потерять эффективность при их чрезмерном использовании и ослаблять дискуссию, вместо того чтобы стимулировать ее. Поэтому раунды должны чередоваться с другими методами.

