

## упражнение “Автопортрет-ассамбляж”

 **Категория:**

знакомство.



**Цель:** самораскрытие участников группы, их сближение.



**Время проведения:**  
90 минут.



**Количество участников:**  
до 15 человек.

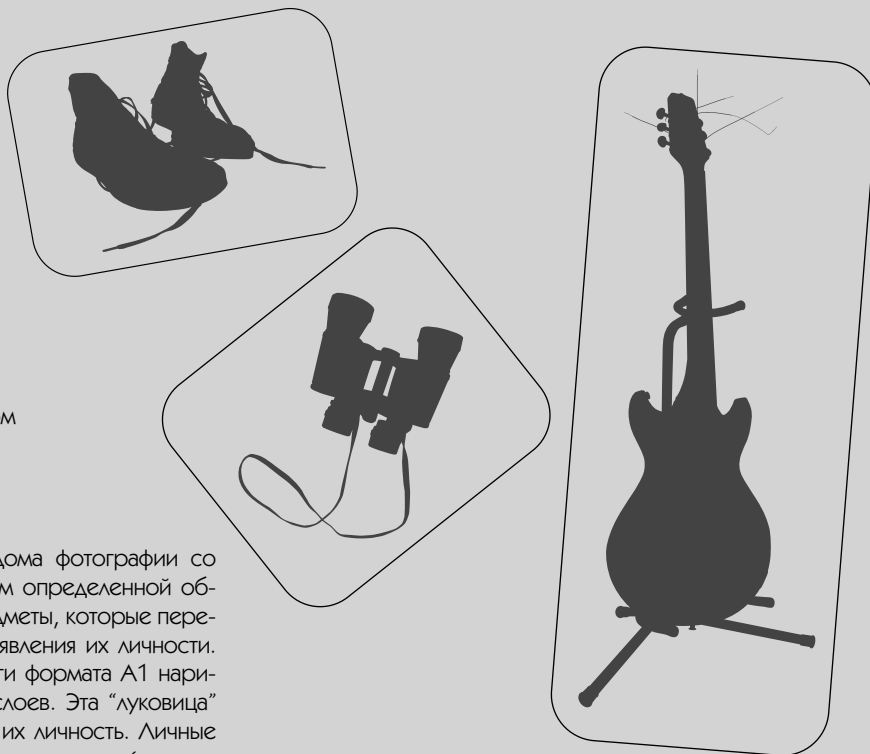


**Необходимые материалы:**  
клей, скотч, маркеры, листы бумаги формата А1 по количеству участников, старые журналы с большим количеством фотографий.



**Ход работы:**

Попросите участников принести из дома фотографии со своим изображением, с изображением определенной обстановки, пейзажа, а также личные предметы, которые передавали бы наиболее характерные проявления их личности. Попросите участников на листе бумаги формата А1 нарисовать луковицу, состоящую из трех слоев. Эта “луковица” будет в дальнейшем символизировать их личность. Личные фотографии и предметы необходимо разместить (приклеить, приколоть и т.д.) внутри данной луковицы следующим —>



працяг глядзі на абароце  
працяг глядзі на абароце



## МЕТОД “Омега-мэппинг”\*



**Категория:**

разработка идей.



**Цель:**

разработка проекта или идеи.



**Время проведения:**  
40–60 минут.



**Количество участников:** не ограничено  
(индивидуальная работа).



**Необходимые материалы:**  
ручки, бумага формата А4 (А3).



**Ход работы (на примере разработки проекта):**

**1. Создание дерева возможностей.** Расположите на листе бумаги формата А4 или А3 буквы альфа (слева) и омега (справа). Нарисуйте вправо от альфы линию с названием проекта и начните рисовать от нее дерево возможностей, располагая на нем информацию о проекте, которой вы располагаете или которой вам не хватает, а также имеющиеся возможности или альтернативы. Используйте ключевые слова, располагая их по одному на ветвях дерева.

**2. Определение фокуса.** На отдельной ветви расположите реальные и потенциальные проблемы, угрожающие развитию проекта, и задачи, для решения которых требуются новые идеи. Затем определите центральную проблему или главную задачу. В случае сложного проекта их может оказаться несколько, однако старайтесь все-таки свести их количество к минимуму. —>



“Омега-мэппинг” является усложненным вариантом майнд-мэппинга (построения ментальных карт). Точкой омега здесь называется то неизвестное, которое должно по окончании работы воплотиться в новую идею или концепцию. Точка омега может быть разного масштаба — от простой идеи для решения текущей проблемы до концепции проекта. Наиболее очевидная область применения омега-мэппинга — это разработка проектов с открытым результатом (результат не может быть заранее известен), хотя метод может быть применим для решения любой проблемы. Сильной стороной этого метода является ориентированность на результат, а также то, что омега-карта визуализирует творческий процесс, делает его наглядным.



\* Метод разработан Виталием Колесниковым.

## упражнение “Автопортрет-ассамбляж” (продолжение)

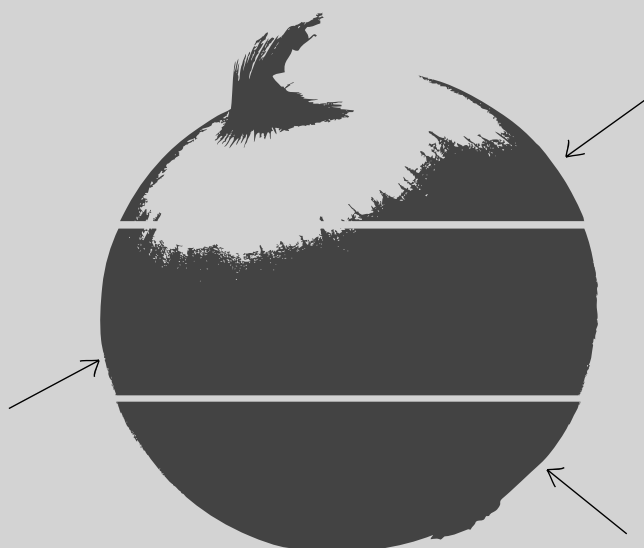


### Ход работы:

—> образом: центральный слой символизирует то, что дано нам от природы, и что очень сложно, практически невозможно изменить; второй слой символизирует качества личности, которые сложно, но возможно изменить; самый крайний слой символизирует те качества, которые мы приобретаем в течение жизни, и которые нам легко изменить. При составлении коллажа допускается также использование не только фотографий, но и вырезок из журналов (изображений, текстов).

Когда участники закончат приготовление коллажей, попросите их по очереди представлять их группе, и пояснять, почему, как им кажется, выбранная фотография или предмет передают их сущность. Затем можно попросить группу дать обратную связь представлявшим свой коллаж на предмет того, насколько восприятие данного человека отличается от того, как он сам себя воспринимает.

Особенно хорошо это упражнение проходит в группах, где люди встречаются уже не в первый раз. В этом случае участникам можно предлагать отгадывать по фотографиям те качества личности, о которых хотел упомянуть человек.



пачатак глядзі на абароце  
пачатак глядзі на абароце

## метод “Омега-мэппинг” (продолжение)

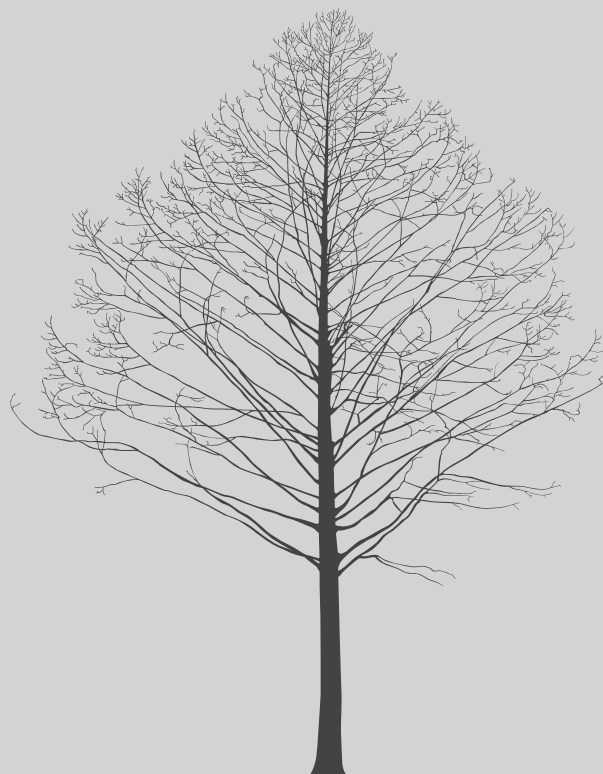


### Ход работы (на примере разработки проекта):

—> **3. Прыжок к омеге.** Прояснив центральную проблему или проблемы, приступайте к поиску омега-точки. Для этого можно использовать любую из методик, направленных на развитие креативного мышления. Запись идей, возникающих в процессе работы, ведите у правого края листа выше и ниже “омеги”. Затем выберите идею, которая наиболее соответствует следующим критериям: мотивирует участников проекта; дает ключ к решению задач и проблем проекта; имеет потенциал для развития проекта; соответствует масштабу проекта.

Когда омега-идея найдена, сформулируйте ее в виде одного ключевого слова и напишите на ветке слева от омеги. Возможно, на этом шаге у вас родится несколько равноправных идей-кандидатов. В этом случае проделайте четвертый шаг для каждой из альтернатив и затем выберите наиболее многообещающую концепцию.

**4. Обратная карта.** Теперь постройте новые связи от точки омега к дереву возможностей, выбирая только те ветки дерева, которые лучше всего подходят к возникшей концепции. Если для лучшего соответствия новой концепции требуется какое-то действие (как чаще всего бывает), напишите соответствующее ключевое слово на соединительной линии. В итоге у вас получится “обратная карта” от частного к общему, которая и будет содержать самые перспективные шаги для достижения цели вашего проекта.



## упражнение “Создание имиджа”\*

**★ Категория:**  
лидерство.

**↑ Цель:** развитие навыков эффективной самопрезентации.

**🕒 Время проведения:**  
40–60 минут.

**👥 Количество участников:**  
не ограничено.

**📁 Необходимые материалы:**  
бумага формата А4, ручки, маркеры, флипчарт.

Это упражнение хорошо проводить как составную часть тренинга, направленного на развитие лидерских качеств, и сопровождать его упражнениями на развитие коммуникативных навыков и т.д.



### Ход работы:

Расскажите участникам о понятии “имидж” и проведите дискуссию о необходимости иметь или создавать свой индивидуальный имидж или имидж компании.

Поясните, что существует несколько классификаций имиджа, но в данном случае вы будете основываться на классификации, предложенной Г.Г. Почепцовым в его книге “Имиджелогия”. Согласно его классификации существует пять вариантов имиджа.

**Зеркальный** — имидж, свойственный нашему представлению о себе. Обычно он является позитивным и минимально учитывает мнения со стороны.

**Текущий** — характерен для взглядов со стороны (взгляд на нас со стороны друзей, коллег, клиентов и т.д.).

**Желаемый** — этот тип имиджа отражает то, к чему мы стремимся.

**Корпоративный** — это имидж организации в целом.

**Множественный** — это имидж, который образуется при наличии ряда независимых структур вместо единой корпорации (например, имидж авиакомпаний в целом).

Попросите участников положить перед собой лист бумаги формата А4 горизонтально и разделить его на 4 столбика. Вверху каждого столбика следует написать своё имя и пронумеровать столбики от 1 до 10. Попросите участников в первом столбике поместить ответы на вопрос “Какой я человек?”, причем желательно написать 5 позитивных и 5 негативных характеристик. Когда 10 автохарактеристик будут написаны, нужно завернуть листок так, чтобы сверху оказался второй (пустой) столбик, а затем передать лист любому из участников. В конце концов все 4 столбика должны быть заполнены. —>



\* Разработано на основе источника: Орешкин В.Г. Тренинг формирования имиджа. 13 мастерских имидж-классов. Методическое пособие / В.Г. Орешкин. СПб. — С. 32–38.

працяг глядзі на абароце



## упражнение “Колумбийский гипноз”\*



**★ Категория:**  
разминка.

**↑ Цель:** физическая мобилизация.

**🕒 Время проведения:**  
10 минут.

**👥 Количество участников:**  
не ограничено.



### Ход разминки:

Один участник вытягивает руку вперед так, как будто является гипнотизером, примерно на 20–40 см. от лица другого участника, который является гипнотизируемым. Задача гипнотизируемого — держать лицо на одинаковом расстоянии от руки гипнотизера постоянно, так, чтобы линия волос была напротив кончиков пальцев, а линия подбородка напротив основания ладони. Гипнотизер начинает серии движений своей рукой (вниз-вверх, вправо-влево, вперед-назад, вертикально поверхности земли, горизонтально, диагонально и т.д.). Партнер должен контролировать свое тело таким образом, чтобы удерживать необходимое расстояние между лицом и ладонью, чтобы рука и лицо оставались параллельными друг другу. Нельзя совершать движений рукой, которые были бы слишком быстрыми для повторения, также нельзя прекращать движения. Гипнотизер должен помещать партнера в разного рода смешные, гротескные, некомфортные позиции. Таким образом, партнер приведет в движение различные группы мышц, которые редко активируются. Он будет использовать некоторые “забытые” мышцы тела. Через несколько минут участники меняются местами.



\* Разработано Аугусто Боалем.

упражнение “Создание имиджа” (продолжение)



**Ход работы:**

→ На новом листе бумаги участники чертят “Окно Джо-Гари”, в которое разносят все слова из заполненного листа:

|                   | Я                                                                                  | Другие                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Внешнее</b>    | Слова из столбика 1, которые хотя бы 1 раз совпали со словами из столбика 2, 3, 4. | Оставшиеся слова из столбиков 2, 3, 4, не совпавшие со словами из столбика 1. |
| <b>Внутреннее</b> | Слова из столбика 1, ни разу не совпавшие со словами из столбика 2, 3, 4.          | “Слепое пятно”                                                                |

Характеристики, которые относятся к пересечению “Я-Внутреннее” характеризуют зеркальный имидж. Характеристики, которые относятся к пересечению “Внешнее — Другие” характеризуют текущий имидж.

Для того чтобы составить индивидуальный проект желаемого имиджа, попросите участников заполнить следующую таблицу:

| Хочу, чтобы меня видели |      | Как это выразить? |
|-------------------------|------|-------------------|
| Кто?                    | Как? |                   |
|                         |      |                   |

Если у вас есть желание или необходимость поработать над созданием корпоративного имиджа, то в работе над желаемым или требуемым образом организации можно опираться на следующие составляющие имиджа:

**габаритный имидж** (одежда, прическа, аксессуары, обувь, макияж и т.д.);

**кинестический** (походка, выражение лица, улыбка, взгляд);

**речевой** (культура речи, грамотность и т.д.).



пачатак глядзі на абароце

упражнение “Ангел и враг”



**Категория:**

разминка.



**Цель:** снятие напряжения,

развитие наблюдательности.



**Время проведения:**

5 минут.



**Количество участников:**

не ограничено.



**Ход разминки:**

Все участники стоят в кругу. Каждый мысленно выбирает себе “друга-ангела” и “врага”. По команде ведущего все участники начинают двигаться по помещению таким образом, чтобы между ними и их “врагами” были “друзья-ангелы”. По команде ведущего “Стоп” все замирают. Если между участником и его “врагом” не оказалось “ангела-друга”, участник “умирает” (выходит из игры). Игра повторяется несколько раз.

