Козюра Н. 3123-2

**УПРАЖНЕНИЕ «ВЫЙДИ ИЗ СКОРЛУПЫ»**

**Цели и возможности применения**. Упражнение помогает? участникам потренироваться в навыках убеждения. Также упражнение помогает «встряхнуть» участников, создает в группе позитивную и веселую атмосферу.

**Время**. 5-10 минут.

**Размер группы.** 10-20 человек.

**Процедура**:

1. На полу мелом либо бумажной клейкой лентой очерчивается круг диаметром около 1 м. Тренер просит одного добровольца встать в этот круг.

2. После этого дается задание группе: нужно убедить водящего выйти из круга. Нельзя использовать физическую силу для того, чтобы, к примеру, вытолкнуть его из, круга, можно что-то предлагать взамен, торговаться, объяснять, почему он должен выйти, давать обещания и т. д.

3. После того как водящий вышел из круга, проводится разбор техник и приемов влияния, которые были использованы.

**УПРАЖНЕНИЕ «АССОЦИАЦИИ»**

**Цель:** Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

**Размер группы:** 8–20 человек

**Время:** 10–15 минут

**Инструкция:**

1. Возьмите ручки и бумагу.

2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

a. Если команда — это постройка, то она…

b. Если команда — это цвет, то она…

c. Если команда — это музыка, то она…

d. Если команда — это геометрическая фигура, то она…

e. Если команда — это название фильма, то она…

f. Если команда — это настроение, то она…

3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали…

**Итоги упражнения:**

Что вам понравилось в этом упражнении?

Какие ответы были для вас самыми интересными?

Какие ответы удивили вас?

О чем нам говорит это упражнение?

**УПРАЖНЕНИЕ «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ФУТБОЛ»**

**Цель:** Это упражнение на сплочение хорошо тренирует навыки командной работы.

**Размер группы:** 8–20 человек

**Время:** 20–25 минут

**Инструкция:** Сейчас мы с вами поиграем в футбол. Не расстраивайтесь те, кто не умеет играть в него или у кого не подходящая форма одежды. Мы сыграем в интеллектуальный футбол. Для этого, в начале, делимся на две команды — все как в настоящем футболе. Затем выберите защитников, нападающих и вратаря. Каждая команда должна придумать для другой команды по 5–7 вопросов на разные темы: кино, живопись, спорт, политика и т. д. Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не справились с вопросом — передают мяч защитникам, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден — засчитывается гол.

**Итоги упражнения:**

Как вы себя чувствуете?

О чем это упражнение?

Что вам помогало?

Что мешало?

Какие выводы можно сделать на будущее?

**УПРАЖНЕНИЕ «ПЕРЕДАТЬ ОДНИМ СЛОВОМ»**

**Цели и возможности применения**.Упражнение помогает подчеркну ть важнос ть интонаций впроцессе коммуникации. Оно особенно полезно в тренинге телефонного общения, также может применяться в любых коммуникативных тренингах.

**Необходимые материалы**.Карточки размером с визитную карточку с напечатанными на нихназваниями эмоций (см. приложение).

**Размер группы.** 5-20человек.

**Время. 5-10** минут.

**Процедура:**

1**.** Тренер раздает группе карточки, на которых написаны названия эмоций, и просит не показывать их другим участникам.

1. Далее тренер просит произнести «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника.
2. Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

**Вопросы для обсуждения**

1**.** Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

1. В реальной жизни, насколько час то в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении ваш собеседник?
2. Было ли так, что, позвонив в организацию, вы по интонации пер вых слов понимали, что вам здесь не рады?
3. Насколько безупречно ваше собственное телефонное общение?

**Приложение. Список эмоций**

* Радость.
* Удивление.
* Сожаление.
* Разочарование.
* Подозрительнос ть.
* Грусть.
* Веселье.
* Холодное равнодушие.
* Спокойствие.
* Заинтересованнос ть.
* Уверенность.
* Желание помочь.
* Усталость.
* Волнение.
* Энтузиазм.

**УПРАЖНЕНИЕ «КАКАЯ НАША КОМАНДА?»**

**Цели и возможности применения**. Упражнение помогает участникам познакомиться и создать в группе творческую | атмосферу. Можно перейти от него к совместному решению любой проблемы либо, если это тренинг командообразования, к более серьезному обсуждению того, что объединяет всю команду в единое целое.

**Необходимые материалы.** Бумага, карандаши.

**Время.** 3-5 минут.

**Размер группы**. Любой.

**Процедура:** 1. Тренер делит группу на тройки. 2. За 3 минуты каждая тройка должна написать максимум ответов на вопрос: «Какие мы?» (Это должны быть прилагательные.) Например, «молодые», «красивые» и т. д.

**Обсуждение.** Не требуется.

**Дополнение.** Данное упражнение можно использовать для того, чтобы быстро создать в группе позитивную атмосферу, так как обычно участникам очень нравится писать про себя, какие они «яркие», «динамичные», «интеллектуальные» и т. д.

**Вариант.** Можно использовать это упражнение как разогрев перед любым мозговым штурмом — после того как участники быстро генерировали приятные определения для себя, они гораздо более охотно и продуктивно придумывают решения проблемы, конкурентные преимущества своего продукта и т. д.

**УПРАЖНЕНИЕ «АЛФАВИТ ПРЕДПОЧТЕНИЙ»**

**Цели и возможности применения**. Упражнение помогает участникам узнать что-то новое друг о друге, включает их в активную совместную деятельность.

**Необходимые материалы**. Листы бумаги формата A3, карандаши или фломастеры.

**Время**. 10-30 минут в зависимости от размера группы.

**Размер группы**. 8-20 человек.

**Процедура:** 1. Тренер делит группу на мини-группы по 3-4 участника и дает каждой тройке лист бумаги и фломастеры. 2. Каждая тройка должна как можно быстрее придумать на каждую букву (кроме «ъ», «ы», «ь») что-то, что нравится всем участникам: например, «А» — апельсины, «Б» — бежевый цвет и т. д. После этого группа изображает на листе буквы алфавита, схематические рисунки, иллюстрирующие предпочтения группы, и презентует свою работу всем остальным.

**Обсуждение.** Не требуется.

**Вариант.** Можно записывать на каждую букву алфавита не те предпочтения, которые есть у всех членов группы, а те, которые есть хотя бы у одного. В этом случае можно сопроводить упражнение выводом о том, что все мы разные, имеем много личных предпочтений и особенностей, и мини-лекцией о том, как найти подход к разным типам клиентов.

**УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ БУТЫЛКА»**

**Цели и возможности применения**. Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своей команде. Также это упражнение подходит для эффектного и теплого завершения тренинга.

**Необходимые материалы**. Бумага для заметок, карандаши, бумага формата A3.

**Время**. 10-30 минут в зависимости от размера команды и глубины обсуждений.

**Размер группы.** 10-20 человек.

**Процедура:**

1. Группа, сидящая в общем кругу, получает следующую инструкцию: «Представьте себе: вы и ваша команда находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и — сюрприз! — из нее появляется джинн. Теперь вы можете загадать три желания, но, поскольку вы нашли джинна вместе со своей рабочей командой, эти желания должны относиться к рабочей обстановке. Вы можете изменить своего босса, своих коллег, сделать так, чтобы с вами работала ваша любимая тетя, чтобы коллеги чаще улыбались, чтобы офисный стол стал больше, и т. д. Каждый может загадать свои три желания».

2. Каждый пишет свои три желаемых изменения, относящихся к командной работе.

3. Общегрупповой список фиксируется на доске.

**Обсуждение.** Можно ли что-то сделать, чтобы эти перемены произошли в реальности? Если нет, то что можно сделать для улучшения ситуации?

**Вариант**. После того как каждый написал свои 3 желания, каждая мини-группа получает по листу бумаги формата A3, на котором им нужно отобразить в виде рисунков, диаграмм и т. д. те изменения, которые эти три участника хотели бы видеть в своей команде. Затем один представитель каждой мини-группы рассказывает о том, что было решено в его группе.

**УПРАЖНЕНИЕ «ДЕСЯТЬ ФАКТОВ О НАС»**

**Цели и возможности применения**. Упражнение помогает участникам ощутить себя единой командой, можно также использовать его как разогревающее упражнение перед началом тренинга.

**Необходимые материалы.** Листы формата А4, карандаши.

**Время.** 10-15 минут.

**Размер группы.** 12-30 человек.

**Процедура:**

1. Участники разбиваются на пары, тренер просит каждую пару найти и записать за 3 минуты 10 фактов, которые их объединяют. Например: «Мы оба из Воронежа», «Мы оба любим готовить» и т. д.

2. После этого пары объединяются в четверки, которым нужно найти 10 фактов, общих уже для всей четверки.

3. После того как эти факты записаны, вся команда объединяется вместе и находит 10 фактов, общих уже для всей команды.

**Обсуждение.** Можно подчеркнуть, как много в нас общего, подчеркнуть, что в команде собрались не случайные люди, и все мы оказались здесь потому, что нас что-то объединяет. После этого упражнения можно перейти к обсуждению совместных убеждений и ценностей команды или к формулированию ее миссии.

**УПРАЖНЕНИЕ «ТАКСИ»**

**Цели и возможности применения.** Упражнение тренирует коммуникативные навыки, умение убеждать, а также может использоваться для того, чтобы встряхнуть пассивную или уставшую группу.

**Время.** 10 минут.

**Размер группы**. 6-20 человек.

**Процедура:** Участники разбиваются на пары и получают следующую инструкцию: «Вы выходите поздно вечером из кинотеатра и вам абсолютно необходимо как можно быстрее уехать. Вы видите, как в нескольких метрах от вас останавливается такси и водитель приоткрывает дверцу, чтобы пригласить пассажира. Вы подходите к такси одновременно с другим человеком (это ваш партнер по игре). Ему тоже срочно нужно ехать, но в другую сторону. Вам нужно решить, кто из вас поедет на этом такси. У вас есть 5 минут, чтобы убедить партнера, что вам такси нужнее».

**Вопросы для обсуждения** 1. Кто победил в вашей паре? 2. Как победителю удалось убедить партнера, что такси нужнее именно ему? 3. Можно ли обобщить этот опыт? Какие методы убеждения были использованы?