

СДЕЛАЙ ТРЕНИНГ ЯРКИМ



Данная книга предназначена для бизнес-тренеров и тренеров-консультантов, которые самостоятельно разрабатывают тренинги, имеют право модифицировать уже имеющиеся программы и просто хотят сделать свой тренинг ярче и более запоминающимся.

В книге собрано более 100 различных игр и разминок, которые рассортированы по категориям. При этом, Вы можете открыть книгу на любой странице и, я Вас уверяю, сразу найдете то, что нужно.

Приятного Вам чтения и ярких тренингов!

С уважением и пожеланием успеха Вам и Вашим делам,
Ренат Акмалов.

Ниже идет оглавление, в котором специально для каждой игры отведено своё место, чтобы Вы, в процессе прочтения, могли возвращаться к оглавлению и делать собственные пометки относительно игр – в каких тренингах их лучше применить, какие наиболее яркие и т.д.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---------------------------------------|----|
| Разминки на знакомство | 7 |
| Представление друг друга в парах..... | 7 |
| Знакомство «своим способом» | 7 |
| Возьми салфеток | 7 |
| Имена и качества | 7 |
| Апельсины..... | 8 |
| Что возьмешь на пикник? | 8 |
| Кто меня представил..... | 8 |
| Алфавит предпочтений | 9 |
| Венские диаграммы | 9 |
| Невидимая связь | 10 |
| Восточный базар..... | 10 |
| Рукопожатие | 10 |
| Камень в огород | 11 |
| Здравствуй друг, как дела? | 11 |
| Знакомство «по-новому» | 12 |
| Угадай кто..... | 12 |
| Волк в овечьей шкуре | 13 |
| Начало тренинга или блока | 14 |
| Я надеюсь, я опасаясь | 14 |
| Моя работа похожа на... | 14 |
| Разные мнения | 14 |
| Три вопроса..... | 15 |
| Масти..... | 15 |
| Издание анекдотов | 16 |
| Хороший-плохой..... | 16 |
| Четыре стены | 17 |
| Пчелиный улей | 17 |
| Энерджайзеры и подвижные игры | 19 |
| Одновременный шаг | 19 |
| Принцесса, Воин и дракон..... | 19 |
| Догони поросенка | 20 |
| Пупсик..... | 20 |

| | |
|-----------------------------|----|
| Кто это?..... | 20 |
| К.У.Б.О.У. | 20 |
| Вперед четыре шага | 21 |
| Лови кастрюлю | 21 |
| Земля, воздух, вода..... | 21 |
| Мячи и слова..... | 21 |
| Молекулы..... | 22 |
| Фигуры..... | 22 |
| Прыжки в одну сторону | 22 |
| Вездеходы..... | 22 |
| Ураган..... | 23 |
| Олени..... | 23 |
| Ловля моли | 23 |
| Пираты..... | 24 |
| Лимон | 24 |
| Фрукты..... | 24 |
| Поменяться местами | 24 |
| Охота..... | 25 |
| Извержение вулкана | 25 |
| Босс сказал | 25 |
| Групповое гудение | 26 |
| Волна потягиваний | 26 |
| Хлопки | 26 |
| Летающие кошки | 26 |
| Елочка..... | 27 |
| Импульс..... | 27 |
| Атомы-молекулы | 27 |
| Путаница..... | 28 |
| Найди общее..... | 28 |
| Циклоп..... | 28 |
| Завершение тренинга..... | 30 |
| Какой был тренинг | 30 |
| Подведение итогов | 30 |
| Изменения | 30 |
| Как использовать..... | 31 |
| Вопросы и ответы | 31 |
| Бесплатные советы..... | 31 |

| | |
|---|----|
| Дерево терминов..... | 32 |
| Резюме | 32 |
| Сказать за 30 секунд..... | 33 |
| Пока горит спичка..... | 33 |
| Три правды, одна ложь..... | 33 |
| Найди свою пару | 33 |
| Письмо самому себе | 34 |
| Подарки..... | 34 |
| Конверты для добрых пожеланий | 34 |
| Стул правды | 35 |
| Игры для тренинга по командообразованию | 36 |
| Групповое ожерелье | 36 |
| Уменьшающаяся газета..... | 36 |
| Мой вклад в команду..... | 36 |
| Мост..... | 37 |
| Мумия..... | 37 |
| Воздушные замки..... | 38 |
| Круг-треугольник-квадрат-спираль | 38 |
| Остров..... | 39 |
| Носок-пятка | 39 |
| Синергия..... | 39 |
| Башни | 40 |
| Переправа | 40 |
| Вместе мы сила..... | 41 |
| Волшебная бутылочка..... | 41 |
| Расскажите историю..... | 42 |
| Самообновление | 42 |
| Да здравствует команда! | 42 |
| Постройка моста | 43 |
| Постройтесь по кругу..... | 43 |
| Моя пара | 44 |
| Нож в масло | 44 |
| Айсберги..... | 45 |
| Монстры | 45 |
| Игры для тренинга по ораторскому мастерству | 46 |
| Диоген | 46 |
| Красная шапочка без..... | 46 |

| | |
|--|----|
| Витязь на распутье..... | 46 |
| Кроссворд о партнере | 47 |
| Одноминутная речь..... | 47 |
| Найти решение | 48 |
| Завтрак с героем..... | 48 |
| Леопольд..... | 49 |
| Семь богатырей | 49 |
| Передать одним словом | 50 |
| Такси | 51 |
| Мой портрет глазами группы | 51 |
| Мой портрет глазами группы, вариант - 2..... | 52 |
| Мой портрет глазами группы, вариант - 3..... | 53 |
| Речевая маска | 53 |
| Образ по телефону | 54 |
| Образ по телефону – 2 | 55 |
| Оратор | 55 |
| Актерская разминка | 56 |
| Подарок соседу | 56 |
| Муха на носу | 56 |
| Игры для тренингов по продажам | 57 |
| Махнем не глядя | 57 |
| Умение слушать | 57 |
| Как мы похожи..... | 58 |
| Выйди из скорлупы | 58 |
| Передать одним словом | 58 |
| Договориться | 59 |
| Билет на Гавайи | 60 |
| Знаменитости..... | 60 |
| Коллекция аргументов..... | 61 |
| Разговор в лифте | 61 |
| Слушай в два раза больше..... | 62 |
| Кастинг..... | 62 |
| Разные приветствия | 63 |
| Угадай эмоцию | 63 |
| Трудный собеседник | 63 |
| Автограф..... | 64 |
| Первый контакт..... | 64 |

| | |
|--|----|
| Минута..... | 65 |
| Кто я? | 66 |
| Угадай-ка | 66 |
| Кейсы | 68 |
| Бензоколонка в пустыне | 68 |
| Спонтанная поездка | 68 |
| На седьмом небе от счастья | 69 |
| Визит медицинского представителя к врачу | 70 |
| Развитие творчества и импровизации | 71 |
| А при чем тут Дон Кихот? | 71 |
| Ужасно прекрасный рисунок | 71 |
| Ассоциации | 71 |
| Привязанная ассоциация | 71 |
| Уходящая ассоциация | 72 |
| Монолог вещи | 72 |
| Один голос | 72 |
| Если птичка, то какая | 72 |
| Море волнуется! | 72 |
| Упражнения на работу с информацией | 74 |
| Кошки-мышки | 74 |
| Испорченный телефон | 74 |
| Цин | 75 |

РАЗМИНКИ НА ЗНАКОМСТВО

В данной категории я собрал разминки, которые можно использовать в первые же минуты работы с группой. Они предназначены для знакомства участников и создания необходимого эмоционального фона. Так же они позволяют участникам быстро настроиться на продуктивную работу.

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ДРУГ ДРУГА В ПАРАХ

Данная разминка часто встречается во многих тренингах по коммуникациям, по продажам, по навыкам публичных выступлений. Суть данной разминки сводится к тому, чтобы участники в парах узнали некоторую информацию о своем собеседнике (обычно – имя, где работает, опыт участия в тренингах и т.д.) и после представили ее всем остальным.

Иногда я предлагаю узнать так же и хобби собеседника, что позволяет в процессе знакомства найти людей с одинаковыми интересами, сплотить группу, позволить участникам снять первое напряжение.

ЗНАКОМСТВО «СВОИМ СПОСОБОМ»

Это двигательная разминка, которая предполагает высокую степень контакта участников. Другими словами – со статусной аудиторией лучше ее не проводить.

Суть разминки состоит в следующем: все участники объединяются в 3 разных группы – американцы, японцы и эскимосы. Каждая из групп имеет свой собственный способ знакомства – американцы пожимают руки, японцы кланяются, эскимосы – трутся носами.

Задача – познакомиться всем со всеми каждый своим способом. Таким образом пара американец-японец (например) сначала здоровается за руки, а после кланяется.

Разминка позволяет участникам стать ближе, но надо быть аккуратным – эскимосов можно заменить на что-то более нейтральное и не представляющее вторжение в личное пространство участников.

ВОЗЬМИ САЛФЕТОК

Упражнение помогает участникам тренинга познакомиться, а так же создает в группе веселую позитивную атмосферу.

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Можно попросить участников поделиться не фактами о себе, а информацией, так или иначе связанной с темой тренинга. Например, в тренинге продаж можно попросить их вспомнить о выгодах клиента, на которые ориентирован их продукт, в тренинге по эффективной работе в команде — о факторах, влияющих на командную работу и т.д.

ИМЕНА И КАЧЕСТВА

Участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет любое качество, которое начинается с той же буквы, что и его имя. Например: «Я Виктор — веселый».

Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе: «Это Виктор — веселый, а я Александр — активный». Каждый последующий участник повторяет все, что сказали за него, и добавляет информацию о себе.

Примечание. Лучше не просить участников назвать свое качество, так как обычно в начале тренинга они еще скованные и могут говорить: «Ну, я не знаю, какой я!», поэтому лучше попросить их назвать любое абстрактное качество. Также и в этом упражнении, и в следующих, построенных по принципу «снежного кома», где участникам нужно вспомнить информацию, которую сказали до них, многие опасаются, что не вспомнят, что говорили другие, особенно если уже высказалась большая часть группы. В этом случае нужно пояснить, что групп обязательно их поддержит и подскажет, если они вдруг забудут что-то.

Можно попросить участников назвать начинающееся на ту же букву качество идеального торгового представителя (идеальной команды, менеджера, оратора и т.п.) в зависимости от темы тренинга.

АПЕЛЬСИНЫ

Упражнение помогает участникам познакомиться и быстрее запомнить имена друг друга.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и называет что-то, что он любит. Данное существительное должно начинаться с той же буквы, что и имя этого участника. Например, участник по имени Антон может сказать: «Меня зовут Антон, и я люблю апельсины».

Второй участник повторяет то, что сказал первый, и добавляет информацию о себе. Например: «Это Антон, который любит апельсины, а я Татьяна и я люблю танцы».

Каждый последующий участник повторяет все, что сказали до него, и добавляет информацию о себе.

ЧТО ВОЗЬМЕШЬ НА ПИКНИК?

Упражнение похоже на «Апельсин» и помогает участникам запомнить имена друг друга.

Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер просит участников представить себе такую ситуацию: вся группа в ближайшие выходные отправляется в лес на пикник, и каждый должен взять с собой один предмет. Название этого предмета должно **рифмоваться** с его именем.

Первый участник представляется и говорит, что он берет с собой. Например: «Я Руслан, и я возьму чемодан». Следующий участник повторяет то, что сказал предыдущий, и добавляет про себя. Например: «Это Руслан, он возьмет чемодан, а я Галина, и возьму малину». Каждый последующий участник повторяет то, что было сказано до него, и добавляет про себя: «Это Руслан, он возьмет чемодан, это Галина, она возьмет малину, а я Миша, я возьму шишек».

КТО МЕНЯ ПРЕДСТАВИЛ

Участники тренинга сидят в общем кругу. Первый участник представляется и рассказывает что-нибудь интересное о себе. Например: «Я Надежда и у меня четыре кошки». После чего представляется следующего участника, например: «А это Олег». Если говорящий не знает, как зовут соседа, тот может подсказать свое имя.

Следующий участник представляется, тоже рассказывает о себе что-нибудь и называет того, кто его представил. Например, «Я Олег, я родился в Ташкенте, меня представила Надежда, у которой четыре кошки». После этого он представляет следующего: «А это Лена».

Следующий участник представляется, делится информацией о себе и называет того, кто его представил, а также кто представил этого участника: «Я Лена, я танцую танго, меня представил Олег, который

родился в Ташкенте, которого представила Надежда, у которой четыре кошки». После этого представляется следующий участник группы.

Каждый последующий перечисляет всех, кто говорил до него, объясняя, кто кого представил, и вспоминая информацию о каждом, пока в игре не примут участие все члены группы.

АЛФАВИТ ПРЕДПОЧТЕНИЙ

Упражнение помогает участникам узнать что-то новое друг о друге, включает их совместную деятельность.

Необходимые материалы: листы бумаги формата А3 (подойдут листы для флип-чарта), карандаши или фломастеры.

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

Вам необходимо создать мини-группы по 3-4 участника и дать каждой тройке лист бумаги и фломастеры.

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.

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.

ВЕНСКИЕ ДИАГРАММЫ

Необходимые материалы: бумага формата А3, фломастеры.

Время: 15 — 25 минут.

Тренер объясняет, что следующее упражнение поможет участникам познакомиться и лучше узнать друг друга. Участники объединяются в мини-группы по 3 человека. Каждая тройка получает лист бумаги, где участники рисуют три пересекающиеся окружности и в каждой из них пишут имя одного из участников.

Тренер просит за 2 минуты на пересечении первых двух окружностей написать максимум черт характера, деталей биографии, увлечений, достоинств и недостатков, которые есть и у первого, и у второго участников. Важно подчеркнуть, что не стоит упоминать общеизвестные сведения, верные для любого человека («Я человек», «У меня две ноги»), а следует найти что-то, что объединяет именно этих двоих.

Еще 2 минуты дается на выполнение того же задания вторым и третьим участниками. Еще 2 минуты дается на выполнение того же задания первым и третьим участниками.

Представитель каждой тройки выступает и рассказывает о своей группе по полученной диаграмме.

Если это упражнение предваряет тренинг по эффективной презентации, можно попросить участников предоставлять обратную связь выступающим либо можно записывать выступления на видео для последующего разбора.

Сделай тренинг ярким.

Можно попросить участников привязывать свои идеи к теме тренинга. Например, попросить их найти свои общие черты как менеджеров по продажам и т.д.

НЕВИДИМАЯ СВЯЗЬ

Упражнение содействует знакомству участников, их раскрытию, созданию в группе доверительных отношений и позитивной обстановки.

Необходимые материалы: Клубок шерсти.

Вся группа стоит в общем кругу или может даже сидеть в хаотическом порядке. Тренер отматывает от клубка часть нитки, после чего, продолжая держать конец нити в руке, передает клубок любому из участников. Этот участник должен представиться и рассказать немного о себе. После этого он, продолжая держать нитку, передает клубок следующему участнику.

Каждый участник, рассказав о себе, передает клубок следующему. После того, как все участники представились, оказавшись связанными одной нитью, тренер может попросить поднять руки, в которых находится нить и посмотреть на чудесный узор из нити, который получился. После тренер просит в обратном порядке возвращать клубок и вспоминать о том, что рассказывал каждый участник.

Это упражнение так же можно использовать для подведения итогов и окончания тренинга.

ВОСТОЧНЫЙ БАЗАР

Это упражнение помогает эмоционально и физически разогреть участников, так же работает как хороший энерджайзер.

Вы зачитываете текст: *«Сейчас мы сделаем упражнение, которое позволит вам лучше узнать друг друга Упражнение называется «Восточный базар». Какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «восточный базар»? (Участники называют несколько ассоциаций) Замечательно! Так вот, примерно на такой базар мы сейчас с вами и попадем. Я прошу каждого взять лист бумаги и разорвать его на четыре (4) равные части, напишите на них свою фамилию и имя, и сложите их коробку (шляпу, любую емкость, где их можно было бы перемешать)».*

Далее тренер перемешивает листочки внутри коробки и предлагает участникам взять оттуда четыре произвольных листочка. Когда листочки окажутся на руках у участников они увидят на них имена и фамилии других участников тренинга (возможно несколько будет и со своим именем и фамилией).

После продолжаете: *«Задача участников за минимум времени найти листочки со своим именем и фамилией. Можно действовать любыми способами, главное – в итоге заполнить свои четыре листка. На выполнение 5 минут. Есть какие-нибудь вопросы? Итак, начали.»*

РУКОПОЖАТИЕ

Группа игроков произвольно объединяется в две примерно равные подгруппы-команды. Подгруппы становятся напротив друг друга. Одна команда, подходит к “соперникам” и здоровается с каждым за руку — две цепочки движутся навстречу друг другу. Это напоминает приветствие двух футбольных команд.

Варианты усложнения: а) поздороваться левой рукой; б) похлопать соперника по плечу; в) одновременно сказать несколько соответствующих ситуации слов, например: “Мы сегодня выиграем”, “Что-то ты сегодня плохо выглядишь”, “Не расстраивайся, мы тебя сегодня взгреем” и т.п. Члены второй группы соответственно также побуждаются к вербальным и невербальным выражениям своего отношения к коллегам-соперникам.

Сделай тренинг ярким.