

The background features a light blue and white diagonal striped pattern. Scattered across this pattern are several 3D cubes in various shades of blue, some appearing to float or be placed on the surface.

ВПРАВИ ДЛІА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ

«Взаємна презентація»

- Учасники об'єднуються в пари, у кожного по 1 хвилині розказати про себе партнеру (ім'я, чим займаюся, хобі та ін.).
- Потім учасники презентують один одного всій групі за 30-40 сек. в максимально яскравих фарбах.
- Якщо група велика або мало часу, заслухати кілька презентацій бажаючих і завершити.

«Формула мого характеру».

- Учасники сідають у коло і кожному пропонується по черзі повідомляти іншим членам групи таку інформацію:
 - ім'я;
 - основне захоплення;
 - дві найкращі риси свого характеру;
 - цікавий епізод або пам'ятна подія зі свого життя.
- Кожному учаснику надається 30 секунд на виконання вправи

«Без трійок»

- Учасники сидять в колі, можна за столами.
- По черзі рахують «1, 2, ...». Коли число кратне трьом або містить цифру 3, учасник повинен хлопнути в долоні й не промовляти його.
- Хто заплутався і хлопнув замість озвучення цифри або навпаки, вибуває.
- Тренер поступово збільшує темп.
- Гра завершується, коли залишиться в колі 3 учасники.

«Рахуємо на пальцях»

- Учасники сидять в колі, можна за столами.
- Тренер озвучує число від 1 до 10, але пальцями показує щось інше.
- Завдання, яке озвучує тренер для групи: «Продовжіть мою послідовність. Хто готовий, піднімайте руку і зробіть. Але не озвучуйте версії рішень вголос».
- Якщо учасник назвав «правильно» кілька цифр, далі не бере участь у грі і не видає секрет.
- Якщо учасник назвав неправильно, тренер про це говорить і продовжує сам, поки хтось знову не захоче спробувати.
- Гра завершується, якщо вичерпано ліміт часу або всі учасники розібралися.

«Дата народження»

- Учасники стоять в колі.
- За командою «Старт» вони мають розташуватися в цьому колі за числом і місяцем народження: по ліву руку. тренера – 1 січня, по праву – 31 грудня
- Головна умова: не можна розмовляти, лише використовувати жести
- Тривалість: 30-40 сек.
- За командою «Стоп» учасники в колі по черзі зліва направо озвучують число й дату народження.
 - Завдання – не допустити помилок у розташуванні

«Зіпсований телефон»

- Учасники стоять в шерензі.
- На спині останнього тренер пальцем малює фігуру (бажано каракулю, щоб учасники не здогадались).
- Позадустоячий малює пальцем так, як відчув, попередустоячому на спині.
- Малюнок передається через спини до початку шеренги.
- Останній (хто попереду шеренги) малює публічно (на дошці, аркуші)
- Тренер малює поряд «оригінал»
- Мета – учасники мали максимально наблизитись до оригіналу.
 - Якщо група понад 8 осіб, рекомендується робити 2 шеренги (змагання). В обох шеренгах запускаємо однаковий малюнок.

«Розмовляючі руки»

Учасники розраховуються на "перший-другий". Перші номери утворюють внутрішній коло, другі номери-зовнішнє коло, стоячи обличчям один до одного.

Тренер дає команди учасникам, які необхідно виконати мовчки руками у створених парах: привітатися, поборотися руками, помиритися руками, висловити підтримку, пожаліти руками, висловити радість, побажати удачу, попроситися.

«Коллективний рахунок»

- Учасники стоять у колі (або в одну лінію), опустивши голови вниз, і не дивлячись один на одного. Завдання групи – називати по порядку натуральні числа, намагаючись дістатися до самого великого, не зробивши помилок.
- При цьому повинні виконуватися 3 умови:
 - 1. ніхто не знає, хто почне рахунок, і хто назве наступне число (забороняється домовлятися один з одним вербально і невербально),
 - 2. не можна одному і тому ж учаснику називати два числа поспіль,
 - 3. якщо потрібне число буде названо вголос двома або більш гравцями, провідний вимагає знову починати з одиниці. Загальною метою групи стає збільшення досягнутого числа при зменшенні кількості спроб.
- Якщо починають говорити по колу, ведучий пропонує відмовитися від цього прийому.



«Презентація продукту»

- Учасники розподіляються на групи з 5 осіб. Кожній групі необхідно придумати якийсь продукт і презентувати його намалювавши на аркуші паперу так, щоб інші групи учасників захотіли його купити.
- Ця вправа розвиває уяву та творче мислення.

«Вигаданий пазл»

- Учасники можуть працювати індивідуально або в групах, за столом по центру.
- Усім учасникам роздаються картки (фрагменти пазла), на яких зображено предмети, поняття та ін. (що завгодно). Ці картки жодним чином не утворюють єдине зображення.
- Одна картка кладеться на стіл. Учасники (групи) по черзі кладуть поряд одну зі своїх карток, пояснюючи як вони взаємопов'язані (наприклад, до картки «автобусний квиток» учасник кладе картку «фортеця», бо це квиток на екскурсійний автобус до цієї фортеці).
- Коли всі картки на столі, можна повторювати, але шукати вже інші взаємозв'язки.

«Піраміда почуттів»

- Учасники стоять в тісному колі
- По черзі простягають руку до центру, кладучи одну на одну, і промовляють позитивне почуття від тренінгу.
- Таким чином будують піраміду з рук.

«Іскринка»

- Учасники стоять в колі.
- Беруться за руки. Тренер міцно на секунду стискає руку сусіда, цей «потиск» передається по черзі далі.
- Це символізує іскринку підтримки кола. Пройти 2 кола.