

МЕТОДИЧЕСКИЕ КАРТОЧКИ

РАЗМИНКИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИНГА КОМАНДООБРАЗОВАНИЯ (ТИМБИЛДИНГ)

- 1 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ПРИВЕТСТВИЕ»
- 2 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ФОРМУЛА-1»
- 3 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «СПАГЕТТИ-КЕТЧУП-КОКА-КОЛА»
- 4 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «МАССАЖ - МАССАЖ»
- 5 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ПОЛЁТ»
- 6 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ВОЛНА»
- 7 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ГОРОСКОП»
- 8 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «СОЦИОМЕТРИЯ»
- 9 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «СЛОН-ЖИРАФ-КРОКОДИЛ»
- 10 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ШКОЛА ТАНЦЕВ»
- 11 РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ПРИВЕТСТВИЯ»
- 12 РАЗМИНКА – ОБЪЕДИНЕНИЕ В КОМАНДЫ В СЛУЧАЙНОМ ПОРЯДКЕ «АТОМЫ – МОЛЕКУЛЫ»
- 13 РАЗМИНКА – ОБЪЕДИНЕНИЕ В КОМАНДЫ В ПРИ ПОМОЩИ АКТИВНЫХ УЧАСТНИКОВ «ЗООПАРК»
- 14 РАЗМИНКА – ОБЪЕДИНЕНИЕ В КОМАНДЫ ПРИ ПОМОЩИ ПАЗЗЛОВ
- 15 РАЗМИНКА – ОБЪЕДИНЕНИЕ В КОМАНДЫ ПРИ ПОМОЩИ БЕЙДЖЕЙ И «СЕКРЕТНЫХ ЗНАКОВ»
- 16 РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «ИМЯ – КАЧЕСТВО»
- 17 РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «ДВИЖЕНИЕ - ЗВУК»
- 18 РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «КОЛЬЦА ПО КРУГУ»
- 19 РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «КРУГ ЕНОТА»
- 20 РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «КЛУБОК»
- 21 РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «ИМЯ-ДЕВИЗ-КЛИЧ»
- 22 РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «ЛИНЕЙКИ»

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ПРИВЕТСТВИЕ»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга.

Задание: Ведущий просит участников образовать один общий круг, так, чтобы все видели друг друга.

Ведущий предлагает участникам в общем кругу поприветствовать друг друга, сказав «Здравствуйте» особым образом. Для этого круг делится на три сектора, каждый из которых выкрикивает свою часть слова. В финале этой разминки под руководством Ведущего создаётся музыкальная композиция из трёх перемежающихся частей – «Здрав!», «Ствуй!» и «Те!».

Особенности: Можно не говорить участникам сразу слово «Здравствуйте», а отрепетировать с каждым «сектором» отдельные части слова – приветствия: «Те» - «Здра» - «Ствуй», «Ствуй» - «Здра» - «Те» и так далее. Получается очень забавно.

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ФОРМУЛА-1»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга.

Задание: Ведущий просит участников образовать один общий круг, так, чтобы все видели друг друга.

Ведущий предлагает вспомнить автомобильные соревнования «Формула-1» и просит нескольких участников показать, с каким звуком проходят эти соревнования. Затем ведущий предлагает всем участникам представить, что они – это трасса «Формулы-1» и сейчас им всем вместе предстоит озвучить несколько автомобильных заездов.

Участники запускают «машинку», которая с рёвом движется по кругу. Сначала происходит репетиция - люди в кругу стараются разогнать «Формулу-1» как можно сильнее, затем - соревнования: из одной точки в разные стороны выезжают две гоночные машинки, и все смотрят, какая из них придёт к финишу быстрее.

Особенности: В качестве антуража можно дать участникам игрушечный автомобиль, который они должны быстро передавать из рук в руки.

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «СПАГЕТТИ-КЕТЧУП-КОКА-КОЛА»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга.

Задание: Ведущий просит участников образовать один общий круг, так, чтобы все видели друг друга.

Участников просят встать в шеренгу, лицом к спине другого участника, оставаясь в кругу. Можно попросить положить руки на плечи соседа. Затем все участники берут друг друга за талию «через одного», при этом Ведущий просит сделать шаг внутрь круга. Образуется «круг-шеренга» меньшего диаметра, в котором участники плотно держатся друг за друга. Далее Ведущий объясняет, что сейчас всем предстоит пройти один круг, выполняя три разных движения по команде. По команде «спагетти» участники высоко поднимают левую ногу, по команде «кетчуп» высоко поднимают правую ногу, по команде «кока-кола» садятся на колени к соседу сзади. Участники проходят полный круг. Ура!

Особенности: Ведущий внимательно смотрит, чтобы круг в начале движения был плотным – иначе возможны падения. При большой группе желательна помощь аниматоров – инструкторов. Мужчин и женщин лучше ставить в круг поочерёдно.

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «МАССАЖ - МАССАЖ»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга.

Задание: Ведущий просит участников образовать один общий круг, так, чтобы все видели друг друга.

Участники под руководством Ведущего разминают руки - несколько простых упражнений на разминку кистей и предплечий. Далее участников просят встать в шеренгу, лицом к спине другого участника, оставаясь в кругу и положить руки на плечи соседа. Затем, по команде Ведущего «Массаж», участники разминают друг друга плечи и спину. После команду «Стоп!», Ведущий спрашивает участников про ощущения и предлагает теперь ... «отомстить» или отблагодарить тех, кто делал вам массаж. Участники разворачиваются в обратную сторону и по команде «Массаж» делают массаж тем, кто до этого массировал их.

Особенности: Мужчин и женщин лучше ставить в круг поочередно. В начале можно вызвать в центр круга 1-2 пары участников и попросить показать «мастер-класс» по массажу.

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ПОЛЁТ»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга.

Задание: Ведущий просит участников образовать один общий круг, так, чтобы все видели друг друга.

Участников просят встать в шеренгу, лицом к спине другого участника, оставаясь в кругу. Руки в начале нужно положить на плечи соседа. После этого Ведущий просит сделать шаг внутрь круга. Затем все участники берут друг друга за талию «через одного», при этом Ведущий просит сделать ещё один или два шага внутрь круга. Образуется «круг-шеренга» меньшего диаметра, в котором участники очень плотно держатся друг за друга. Далее, Ведущий объясняет, что сейчас все участники садятся и колени к соседу сзади и «взлетают» - отпускают руки и имитируют «взмахи крыльев». Если не получилось с первого раза – повтор. При правильном построении и взаимодействии никто из участников не падает.

Особенности: Ведущий очень внимательно смотрит, чтобы круг был плотным – иначе возможны падения. При большой группе желательна помощь аниматоров – инструкторов. Мужчин и женщин лучше ставить в круг поочередно.

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ВОЛНА»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга, физическая разминка.

Задание: Ведущий просит участников образовать один общий круг, так, чтобы все видели друг друга.

Ведущий просит поднять руки футбольных болельщиков. Если таковые нашлись – их просят равномерно встать по всему кругу. Затем Ведущий рассказывает про то, как на стадионах фанаты пускают «волну» на трибунах и предлагает участникам отрепетировать и сделать свою «волну». Участники в кругу запускают «волну». Сначала - лишь движениями рук, затем - с приседанием, далее - с приседанием и выпрыгиванием вверх, и в итоге - с приседанием, выпрыгиванием и криком. Если участники достаточно активны или большая группа – можно пустить две волны навстречу.

Особенности: Перед «волной» желательно провести простую разминку или проводить «волну» в завершение, т.к. активное размахивание руками без разминки может привести к растяжениям. Мужчин и женщин лучше ставить в круг поочередно.

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ГОРОСКОП»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга. Элементы коммуникативной разминки.

Задание: Ведущий находится перед участниками, общий круг не обязателен. Объявляется «соревнование знаков гороскопа».

По команде Ведущего всем участникам нужно быстро встать в шеренгу по гороскопу, в соответствии с тем, как знаки гороскопа меняют друг друга. Когда участники одного знака построились, они должны поднять руки. Выигрывает тот знак гороскопа, который первый полностью сформировался. Параллельно Ведущий комментирует сколько представителей какого знака сейчас присутствует на тренинге.

Особенности: Рекомендуется поводить на группах от 30 до 150 участников. В меньшей группе разминка проходит слишком быстро, в большей группе – сильно затягивается.

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «СОЦИОМЕТРИЯ»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга. Элементы коммуникативной разминки.

Задание: Ведущий находится перед участниками, общий круг не обязателен.

По команде Ведущего нужно быстро найти друг друга тем участникам, у кого одинаковый: цвет глаз, знак зодиака, любимый цвет, место проживания, имя, марка автомобиля и так далее.

Для усложнения задания Ведущий может группировать два-три признака.

Особенности: Рекомендуется поводить на группах от 30 участников. Хороший результат в больших группах даёт использование «рабочих» признаков – один начальник, один офис и так далее.

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «СЛОН-ЖИРАФ-КРОКОДИЛ»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга, физическая разминка.

Задание: Ведущий просит участников образовать один общий круг, так, чтобы все видели друг друга или встать в две шеренги друг напротив друга.

Задание участникам – по команде изображать вслед за Ведущим слона, жирафа или крокодила. «Слон» – хобот одной рукой, «жираф» – длинная шея (одна рука вверх), «крокодил» – щёлкает «челюстями» – две прямые руки перед собой.

После того, как участники изобразили животных по два-три раза, Ведущий просит изображать трёх животных одновременно трём участникам находящимся рядом, например «слон – жираф – крокодил». Далее Ведущий увеличивает темп разминки, а участники поочерёдно изображают разных животных, но всегда соблюдая линейный порядок «слон-жираф-крокодил», т.е. слева от участника «слон» всегда должен быть «жираф», а слева от «жирафа» – крокодил». В финале разминки участники изображают животное соседу справа и слева, т.к. по команде «жираф», участник изображает жирафа соседу слева или справа.

Особенности: Весёлая разминка, отлично проходит как у детей, так и у взрослых. Рекомендуется как одна из первых разминок.

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ШКОЛА ТАНЦЕВ»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга, физическая разминка.

Задание: Ведущий просит участников образовать один общий круг, так, чтобы все видели друг друга. Далее Ведущий просит рассчитаться на «первый-второй» и просит всех «первых» или «вторых» выйти внутрь круга и образовать второй внутренний круг лицом к первому.

Ведущий объявляет, что сейчас будет «школа танцев». Участники внутреннего круга показывают движение (придумывает или повторяет за Ведущим), участники внешнего круга повторяют. Далее Ведущий просит участников внутреннего круга сделать шаг в сторону – таким образом меняется «партнер» в «школе танцев». Теперь участники внешнего круга показывают движение, а участники внутреннего круга повторяют. Упражнение выполняется быстро под музыкальные отрывки разных стилей.

Особенности: Перед «Школой танцев» желательно провести простую разминку. Мужчин и женщин лучше ставить в круг поочерёдно. Для проведения разминки необходима слаженная работа Ведущего и звукорежиссёра. Оптимально использовать музыкальные отрывки «танцы народов мира».

РАЗМИНКА В ОБЩЕМ КРУГУ: «ПРИВЕТСТВИЯ»

Цель: Снятие напряжённости, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе тренинга, физическая разминка.

Задание: Ведущий просит участников образовать один общий круг, так, чтобы все видели друг друга.

Участникам предлагают разделиться на три группы. Для этого необходимо построиться в форме равнобедренного треугольника. Стороны треугольника становятся группами. Далее, три группы становятся «европейцами, японцами, африканцами». По команде Ведущего «Приветствуем друг друга!» начинаются приветствия. «Европейцы» жмут руки, «японцы» кланяются, «африканцы» трются ногами. Потом все меняются по одному разу.

В завершение этой разминки в качестве шутки можно попросить «европейцев» поздороваться с «японцами», «африканцев» с «европейцами» и так далее – получается очень забавно.

Особенности: Желательно использовать музыкальные отбивки. Хорошо подходит для больших групп.

РАЗМИНКА – ОБЪЕДИНЕНИЕ В КОМАНДЫ В СЛУЧАЙНОМ ПОРЯДКЕ «АТОМЫ – МОЛЕКУЛЫ»

Цель: Объединить участников в команды для дальнейшей работы внутри команд.

Способ объединения в команды – хаотичный, произвольный.

Задание: Начальное расположение – участники в общем кругу, все видят друг друга. Прошло несколько этапов разминки в общем кругу.

Инструкция от Ведущего: каждый человек в кругу является «атомом» и хаотично движется в пространстве. При этом, два одинаковых атома могут встретиться лишь один раз – тогда они образуют молекулу. Участники - «атомы» свободно движутся в пространстве, затем по команде Ведущего, например, «Молекула-два!», они объединяются в молекулы по 2 атома. Далее по команде «Атомы!» участники хаотично движутся поодиночке. Далее Ведущий командует «Молекулы – три!» - «Атомы!» - «Молекулы – 4!» - «Атомы» и так далее. В зависимости от планируемой численности команд, Ведущий в нужный момент объявляет «Стоп!» и команды считаются сформированными.

Особенности: Чем больше размер команд, которые должны быть сформированы, тем динамичнее нужно проводить данную разминку. Не страшно, если не все участники успевают попасть в команды – главное создать ажиотаж и разбить устоявшиеся группы участников. Ведущий не строго следит за тем, чтобы «атомы» не встречались чаще одного раза.

РАЗМИНКА – ОБЪЕДИНЕНИЕ В КОМАНДЫ В ПРИ ПОМОЩИ АКТИВНЫХ УЧАСТНИКОВ «ЗООПАРК»

Цель: Объединить участников в команды для дальнейшей работы внутри команд.

Объединение в команды - при помощи активных участников, лидеров.

Задание: Начальное расположение – участники в общем кругу, все видят друг друга. Проводить после разминки в общем кругу.

Ведущий просит несколько добровольцев (по планируемому числу формируемых команд) выйти из круга, чтобы изобразить крик животного. Добровольцы выходят, кричат, Ведущий шутит и комментирует. Затем, Ведущий просит «животных» отойти в разные стороны «в лес» и ждать команды «Подать голос!».

Оставшимся в кругу участникам Ведущий предлагает подражать крикам «животных из леса», причём всем одновременно. Получается страшный шум. После этого, Ведущий объявляет, что сейчас по его команде «животные из леса» начнут кричать, чтобы собрать свою стаю, табун, прайд и т.д. Задача участников – подражая крику того животного, которое им симпатично, присоединиться к его «стае». Ограничение – в каждой стае до ... особей (расчётное кол-во членов команды). В итоге формируются равные команды.

Особенности: Использование звуковой аппаратуры для Ведущего. Дать участникам понимание, что слушая и слыша друг друга они могут понять, кто хочет попасть в какую команду.

РАЗМИНКА – ОБЪЕДИНЕНИЕ В КОМАНДЫ ПРИ ПОМОЩИ ПАЗЗЛОВ

Цель: Объединить участников в команды для дальнейшей работы внутри команд.

Объединение в команды – хаотичное или заранее спланированное. Одна команда – одна картинка-паззл.

При спланированном объединении в команды по спискам, каждый участник должен заранее получить свой кусок паззла.

Задание: Начальное расположение – участники в общем кругу, все видят друг друга. Проводить после разминки в общем кругу.

Ведущий просит несколько Инструкторов (аниматоров) пронести по кругу ёмкости, где лежат кусочки паззла. Участники берут по одному паззлу. Когда все получили кусочки паззла, Ведущий предлагает найти всем своих товарищей по команде - начинается процесс формирования команд.

Особенности: Число элементов одного паззла равно числу участников команды или равно числу участников команды минус один кусочек паззла. В этом случае недостающий элемент находится у Инструктора команды.

Можно попросить участников после раздачи кусочков паззла обменяться с коллегами по определённому принципу «передать соседу слева», «через одного» и т.д.

РАЗМИНКА – ОБЪЕДИНЕНИЕ В КОМАНДЫ ПРИ ПОМОЩИ БЕЙДЖЕЙ И «СЕКРЕТНЫХ ЗНАКОВ»

Цель: Объединить участников в команды для дальнейшей работы внутри команд таким образом, чтобы участники заранее не понимали, кто в какой команде.

Объединение в команды строго по спискам участников.

Задание: Начальное расположение – участники в общем кругу, все видят друг друга. У всех участников есть бейджи. Проводить после разминки в общем кругу.

Ведущий объясняет участникам, что сейчас будут формироваться команды и рассказывает про «тайные знаки», которые есть у них на бейджах. Как правило, «тайные знаки» - это отметки на обратной стороне бейджей, проколы бейджа и так далее – от фантазии организаторов тренинга.

Участникам предлагается найти свою команду, изучив тайные знаки коллег. Начинается процесс формирования команд.

Особенности: Роль бейджей могут играть любые другие индивидуальные атрибуты.

РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «ИМЯ – КАЧЕСТВО»

Цель: Знакомство участников внутри малой группы (команды), формирование осознания «Мы – команда», первые шаги к пониманию ролей и лидерства в команде, принятие правил тренинга.

Разминку проводит Инструктор (тренер, аниматор), который работает с группой до завершения тренинга.

Время: 3-5 минут

Инструкция: Команда становится в плотный круг, Инструктор в кругу, наравне с другими участниками.

Каждый участник по кругу называет своё имя и то своё качество, которое он готов привнести в сегодняшнюю командную работу. Первым начинает Инструктор.

Называя имя и качество, участники держат в руках символ, например теннисный мяч, которые далее передают по кругу.

Оборудование: Яркий мячик типа теннисного.

РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «ДВИЖЕНИЕ - ЗВУК»

Цель: Знакомство участников внутри малой группы (команды), формирование осознания «Мы – команда», первые шаги к пониманию ролей и лидерства в команде, принятие правил тренинга. Разминку проводит Инструктор (тренер, аниматор), который работает с группой до завершения тренинга.

Время: 5-10 минут

Инструкция: Команда становится в круг, Инструктор в кругу, наравне с другими участниками.

Команда стоит в кругу. Каждый участник по очереди делает шаг в круг, произносит своё имя, затем одним движением и одним звуком (не словом!) выражает своё актуальное состояние на данный момент. Потом этот участник возвращается к кругу, а вся команда синхронно повторяет за ним всё, что он только что сделал: все делают шаг в круг, произносят его имя и воспроизводят то движение и звук, которыми этот участник выразил своё эмоциональное состояние.

Оборудование: Не требуется

РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «КОЛЬЦА ПО КРУГУ»

Цель: Знакомство участников внутри малой группы (команды), формирование осознания «Мы – команда», первые шаги к пониманию ролей и лидерства в команде, принятие правил тренинга. Разминку проводит Инструктор (тренер, аниматор), который работает с группой до завершения тренинга.

Время: 3-5 минут

Инструкция: Команда становится в круг, Инструктор в кругу, наравне с другими участниками.

Исходное положение - команда стоит в кругу, взявшись за руки. В ходе выполнения задания нельзя разрывать руки (дополнительные ограничения на усмотрение Инструктора – нельзя разговаривать, нельзя открывать глаза)

Инструктор запускает по кругу в разные стороны два верёвочных кольца. Участникам необходимо поочерёдно «продеть» себя через кольца, в финале задания верёвочные кольца должны вернуться к Инструктору. Участники помогают друг другу. Задание должно быть выполнено с максимальной скоростью.

Оборудование: Два регулируемых по размеру верёвочных кольца. Сложность задания возрастает с уменьшением диаметра колец.

РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «КРУГ ЕНОТА»

Цель: Знакомство участников внутри малой группы (команды), формирование осознания «Мы – команда», первые шаги к пониманию ролей и лидерства в команде, принятие правил тренинга. Разминку проводит Инструктор (тренер, аниматор), который работает с группой до завершения тренинга.

Время: 3-5 минут

Инструкция: Команда становится в круг, Инструктор вне круга, готов страховать участников от падения назад.

Исходное положение - команда стоит в кругу, взявшись руками за круг из мягкого толстого троса. Участники команды распределены равномерно по кругу.

Держась за кольцо на вытянутых руках, участники одновременно приседают, встают. В ходе приседания и подъёма участники должны уравновесить друг друга.

Оборудование: Толстое верёвочное кольцо, диаметром 30-40 см.

РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «КЛУБОК»

Цель: Коммуникативная разминка, разогрев в начале тренинга, снятие напряженности, знакомство участников внутри малой группы (команды). Разминку проводит Инструктор (тренер, аниматор), который работает с группой до завершения тренинга.

Время: 2-5 минут

Инструкция: Команда становится или садится в круг, Инструктор вместе со всеми в кругу. Инструктор кидает клубок ниток произвольно выбранному участнику, тот называет имя и говорит о себе кратко. Далее участник кидает клубок следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет не повторяться всем кинуть клубок, а потом всем вместе приходится распутывать клубок, передавая друг другу моток ниток. Разминка заканчивается, когда смотанный клубок оказывается у Инструктора.

Оборудование: Клубок мягкой синтетической нити яркого цвета, диаметром 2-4 мм.

РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «ИМЯ-ДЕВИЗ-КЛИЧ»

Цель: Коммуникативная разминка, разогрев в начале тренинга, снятие напряженности, знакомство участников внутри малой группы (команды). Разминку проводит Инструктор (тренер, аниматор), который работает с группой до завершения тренинга.

Время: 5-15 минут

Инструкция: Проводится в завершение разминки в команде, когда все участники знакомы и настроены на совместную работу.

Инструктор предлагает команде придумать, обсудить и принять следующее:

- Название команды
- Девиз
- «Боевой» клич

Несколько участников команды получают блокноты и карандаши.

Свое название команды должен предложить каждый участник и предлагая название кратко обосновать почему такое название. Варианты записываются, далее команда обсуждает варианты и голосует.

Оборудование: Два-три блокнота, карандаши.

РАЗМИНКА В МАЛОЙ ГРУППЕ «ЛИНЕЙКИ»

Цель: Коммуникативная разминка, налаживание невербального общения, разогрев в начале тренинга, снятие напряженности, знакомство участников внутри малой группы (команды). Разминку проводит Инструктор (тренер, аниматор), который работает с группой до завершения тренинга.

Время: 5-7 минут.

Инструкция: Команда становится линейно, Инструктор вне команды. Участники в полной тишине должны выстроиться в один ряд по росту, по цвету глаз, по теплоте рук, по месяцу рождения и так далее. Проводится три-пять этапов разминки. При нарушении правила тишины всё начинается заново.

Оборудование: Не требуется

Примечание: Напоминает разминку для большой группы «Социометрия», но рассчитана на более глубокие групповые процессы.