



# Тренинги

Москва  
2021

# Что такое тренинг?

*Тренинг* - это одна из современных форм интенсивного обучения. Во всем мире тренинг является наиболее эффективным и быстрым инструментом развития и внутренних изменений.

Обычно тренинг проводится в группе от трех - пяти до нескольких сотен человек. Все они взаимодействуют с другими участниками, выполняют персональные, групповые и общие задания, и так далее. В общем, живут коллективной жизнью.



# Принципы тренинга



Любой тренинг проводится в соответствии с базовыми принципами и правилами, регулирующими работу группы. Обучение с помощью тренингов существенно отличается от традиционных методов обучения - уроков, лекций, семинаров - как по форме проведения, так и по целям. Перед проведением тренинга тренер предлагает правила поведения и принципы интерактивного взаимодействия, которые обсуждаются и принимаются всеми участниками. Перечень правил может отличаться в тренингах разной тематики, а также в соответствии с целями и задачами участников.

# Тренинг на знакомство



# 5 вещей



- ▶ Участникам дается 5 минут на размышление;
- ▶ По очереди один участник за минуту пытается жестами показать другому свои 5 любимых вещей;
- ▶ Участник, которому показывали, должен произнести то, что понял, и после уже показывать следующему участнику свою пятерку;
- ▶ При этом, если участник издает звуки при объяснении, то он начинает заново.



P.S. Для удобства рекомендуется использовать таймер

# Данный тренинг...

- ▶ Довольно легкий в исполнении;
- ▶ Вроде как должен помочь развить понимание жестового языка, но это уже практика с пары ТСР;
- ▶ Будет эффективен при условии, что в конце каждый скажет правильно ли его поняли и объяснит показанные жесты;
- ▶ Поможет разрядить обстановку и на позитивной ноте будет способствовать более эффективному знакомству.



# Вопросы на бумажках



- ▶ Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ или может быть хотел бы ответить лично;
- ▶ Бумажки с вопросами складываются в мешок, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке;
- ▶ Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался;
- ▶ Ни в коем случае не должно быть вопросов по типу «Какой у меня цвет глаз». Допустимы, к примеру: «Есть ли у тебя питомец» и т.п.

# Данный тренинг...

- ▶ Довольно легкий в исполнении;  
Опять
- ▶ Поможет узнать побольше о участниках;
- ▶ Поможет утолить любопытство, но это не точно.





# Тренинг на сплочение



*Извините, однако уровень сложности повышается*

# Интуиция, ~~помощи~~

- ▶ Один участник на некоторое время выводится из помещения;
- ▶ Группа договаривается о каком-то задании, которое должен будет выполнить этот участник и о звуке, который группа будет использовать для подсказок;
- ▶ Затем участник снова заходит в помещение, и ему сообщается, что он должен выполнять какое-то задание;
- ▶ Когда участник начинает приближаться к выполнению своего задания, звук группы становится громче, и так до тех пор, пока он не выполнит задание.





## «Угадай кто?»



- ▶ Потребуется два добровольца;
- ▶ Они становятся друг напротив друга, так, что один стоит лицом ко всей группе, а второй – спиной;
- ▶ Выбирается один человек из аудитории, и тот, кто стоит лицом должен объяснить стоящему спиной, кого ему показали с помощью мимики, изображая характерные, отличительные манеры поведения, жесты указанного человека;
- ▶ После того, как человек отгадан, он выходит на место отгадывающего и пытается отгадать того, кого будут показывать ему;
- ▶ Конец - обсуждение результатов: какие сложности вызвала данная игра.



***Спасибо за внимание***

Удачи в проведении тренингов.

И самое главное – не бойтесь быть собой!