

КЛУБ ВЫПУСКНИКОВ  
БИЗНЕС-ШКОЛ

# Веревочный курс

26 августа 2006 года  
г. Челябинск

## ЧТО ТАКОЕ ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС?

Цитата из презентации курса

Веровочный курс — это тренинг личностного роста, обучающая программа, развивающая игра.

Основной результат курса — получение навыков создания команды и работы в команде.

## ОТКУДА ВЗЯЛАСЬ ЭТА ПРОГРАММА?

Цитата из презентации курса

Веровочный курс (Ropes Course) был разработан в США для психологической и физической реабилитации участников войны во Вьетнаме в 60-е годы.

Позднее веровочный курс стал использоваться в США как тренинг по развитию навыков командообразования и создания эффективной команды, команды-победительницы.

В середине 90-х годов он начал активно распространяться в Европе, сейчас популярен в Германии, Англии и других странах.

## КОМУ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНА И ИНТЕРЕСНА ЭТА ПРОГРАММА?

Цитата из презентации курса

Веровочный курс — это активный тренинг об отношениях и взаимодействии между людьми, о методах и способах достижения цели. Это необычные ситуации, риск, азарт и новые ощущения».

Поэтому веровочный курс может быть полезен и интересен всем, для кого все это важно. Это могут быть небольшие фирмы и подразделения, крупные компании, отдельные люди и группы друзей и единомышленников, участники других тренинговых программ, дети и взрослые.

## КТО МОЖЕТ УЧАСТВОВАТЬ В ВЕРЕВОЧНОМ КУРСЕ? ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ЛИБО ОГРАНИЧЕНИЯ?

Цитата из презентации курса

В веревочном курсе может участвовать любой человек, достигший 10-летнего возраста и не имеющий психических заболеваний.

Никакой спортивной подготовки не требуется.

Веревоочный курс не о физической силе и о спортивных достижениях, а о том, как можно достичь невозможного, действуя вместе с командой.

## СКОЛЬКО ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ УЧАСТВОВАТЬ В ВЕРЕВОЧНОМ КУРСЕ?

Цитата из презентации курса

Веревочный курс проводится для групп от 8 до 15 человек (оптимально 10-12 человек).

С каждой группой работает свой инструктор.

Одновременно на площадке может заниматься до 5 групп.

## ГДЕ ПРОВОДИТСЯ ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС?

Цитата из презентации курса

Веровочный курс проводится на специально оборудованной площадке в лесу или в зале.

При подготовке упражнений используется альпинистское снаряжение, откуда и происходит название программы.

## ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС?

Цитата из презентации курса

Упражнения веревочного курса можно разделить на две основные части:

- блок низких упражнений,
- блок высоких упражнений.



## ЧТО ТАКОЕ НИЗКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Цитата из презентации курса

Низкие упражнения выполняются на земле, развивают в участниках командный дух, чувство доверия, ответственности и уважения к каждому участнику коллектива.

Эти упражнения представляют собой «несложные» задачи, которые можно выполнить только всей командой с полной отдачей каждого участника.

Группа совместными усилиями вырабатывает стратегию и тактику решения задачи с учетом индивидуальных особенностей каждого члена коллектива.

Победа приходит только в том случае, если упражнение выполнили все участники.

## ЧТО ТАКОЕ ВЫСОКИЕ УПРАЖНЕНИЯ?

Цитата из презентации курса

Высокие упражнения выполняются на высоте 10-15 метров над землей, со страховкой, которую обеспечивают инструкторы.

Высокие упражнения не являются командными и необязательны для каждого участника: их делают только желающие.

Это личный вызов, «перчатка», брошенная каждому участнику персонально. И при этом высокие упражнения являются логическим продолжением низких: часто после выполнения высоких упражнений участники говорят о том, как для них важна поддержка команды, какими сильными и смелыми они стали, ощущая эту поддержку.

## СКОЛЬКО УПРАЖНЕНИЙ НУЖНО СДЕЛАТЬ?

Цитата из презентации курса

Ценность результатов веревочного курса определяется не числом сделанных упражнений, а количеством и важностью сделанных открытий и полученных уроков. Трудно заранее предсказать, на каком упражнении группа людей превратится в команду, начнет играть и побеждать как команда, какое упражнение окажется для вас достойным вызовом.

## КАКОВ РАСПОРЯДОК ДНЯ?

Цитата из презентации курса

Мы свободные люди, живем в свободной стране, и никто не может заставить нас делать то, что мы делать не хотим.

Команда может принять решение по любому поводу: принимать или не принимать правила игры, делать или не делать очередное упражнение, играть до победы или признать поражение, идти дальше или сделать перерыв и т.д. Важно, чтобы это было совместное, командное решение.

Поэтому в расписании тренинга определяются только реперные точки:

- начало веревочного курса — обычно в 10 часов,
- начало заключительного упражнения — обычно 18 часов.

## С КЕМ МЫ БУДЕМ СОРЕВНОВАТЬСЯ?

Цитата из презентации курса

Веревочный курс не соревнования.

Победа на веревочном тренинге — это выполненное упражнение и полученный новый опыт.

## ЧЕМУ УЧАТСЯ УЧАСТНИКИ ТРЕНИНГА?

Цитата из презентации курса

Веровочный курс в большой степени затрагивает область бытия: «Каким мне нужно быть для того, чтобы я и моя команда достигли поставленной цели?» Этот опыт достаточно индивидуален: каждый участник делает свои наблюдения, совершает свои открытия, извлекает свои уроки. Поэтому весьма сложно предсказать и перечислить результаты тренинга — для каждого участника они будут индивидуальны.

Основные категории, с которыми, как правило, сталкиваются участники во время тренинга: доверие, ответственность, свободный выбор, цель, принятие решения, обязательства, личный вклад в победу.

## КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЛУЧАЮТ УЧАСТНИКИ?

Цитата из презентации курса

Инструктор расставляет акценты, исходя из достижения максимальной эффективности команды либо в соответствии с пожеланиями участников.

Каждый из участников веревочного курса может найти ответы на вопросы:

- Что я могу сделать для того, чтобы моя команда выигрывала?
- Что необходимо, чтобы команда стала эффективной?
- Как создать команду-победительницу?
- Каким мне нужно быть для этого?

**МЫ ПОВЕРИЛИ!**



И решили проверить на себе.

... Утро 26 августа началось с дождя. И настолько подозрительного, что потенциальные участники стали созваниваться: «А ты не передумал? Может, не поедем? Ходить там по траве, да еще мокрой, да еще сверху будет подливать! Кому это надо?»

И многие дрогнули — пошли на поводу у погоды и не поехали.

Однако пятнадцать человек все-таки бросили себе вызов, подняли перчатку — и поддержали друг друга, понимая, что курс имеет смысл только в команде, с командой и для команды.

Немного поплутав по городским дорогам, собрались в условленном месте на пути в Каштакский бор, где, собственно, все и случилось...

Первым делом каждый ответил — хотя бы мысленно — на вопрос, зачем он здесь. Потом все выслушали напутствия мастеров, задали вопросы. Затем, рассчитавшись на первый-второй (one-two), отправились преодолевать себя и помогать в этом же друг другу.



Все началось на земле. Была небольшая разминка еще непроснувшихся тел.

И — теоретически — удивительно простое упражнение: «разбейтесь парами, встаньте спиной друг к другу и возьмите друг друга за коленки».

Легко? А попробуйте! Сразу вот и не получается. Где там эти коленки?



А теперь, повернувшись лицом друг к другу, сдвиньте носочки (или мысочки? – как говорил инструктор) и сначала сядьте на землю, не разнимая рук. А потом встаньте! Получилось?



Фокус в том, что процесс не зависит от роста, веса и возраста партнера. Все можно согласовать! Все решаемо!

Теперь повторите все это — в команде!  
Например, так...



Кто сейчас скажет, сколько раз мы все падали? Применили все свои знания физики, механики, закона рычага и прочей ерунды!

Или так...

Лучше попробовать разными способами. Насколько хватит фантазии? Готовы ли менять подход, если не получается? Готовы ли учесть кучу факторов окружающей действительности? Вот вам — задачка-незадача!



Для нас эффективным оказалось просто протянуть друг другу руки. Когда тренинг закончился, инструктор показал еще десяток способов коллективного подъема с земли. Но в этот момент мы о них ничего не знали!

Упражнение под кодовым названием «Верю — не верю».

Человек становится на пенек спиной к команде, складывает особым образом руки. Спрашивает: «Страховка готова?» — «Готова!» — отвечают ему. — «Я падаю!» — «Падай!». И человек — если доверяет команде — падает спиной на руки тех, кто готов поймать его, поддержать, подстраховать.



Оказалось, что это совсем даже не просто!

Непросто подняться на пенек тому, кто в обычной жизни не поднимается выше одной ступеньки лестницы.

Непросто стоять на пеньке на высоте пусть всего и метра от земли: непривычно.

Непросто решиться упасть, не видя, кто и как готов тебя ловить.

Оказалось совсем непростым и ловить! Человек кажется большим и тяжелым, а руки — маленькими и слабыми.

Недоверие — проблема!  
Его преодоление — цель!

Были те, кто стоял на пеньке три-пять-десять минут. Были те, кто выходил из поддержки. Были те, кто так и не «упал».

Все как в жизни!



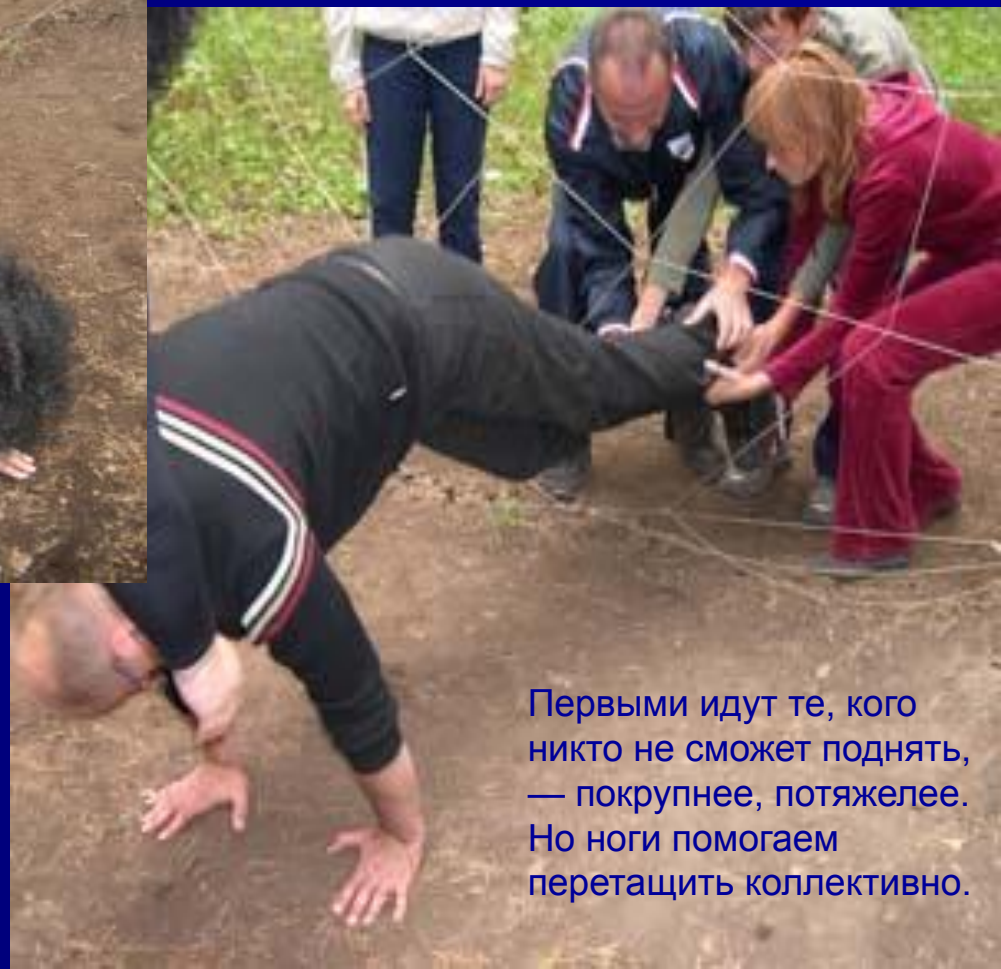
Это была «Паутина».

Десятка полтора ячеек разного размера и формы. На некоторых пересечениях закреплены колокольчики. Чуть заденешь сетку — раздаётся ласковый перезвон. Как оказалось, предательский.

Задача — всей команде перебраться на другую сторону сетки через ячейки и чтобы колокольчики — ни гугу.



Один человек — одна ячейка.  
Заденешь сетку — раздаётся звон колокольчика. На старт возвращается «окаравший» и один из тех, кто уже перебрался.



Первыми идут те, кого никто не сможет поднять, — покрупнее, потяжелее. Но ноги помогаем перетаскать коллективно.



Потом — средний уровень. Главное — довериться тем, кто тебя передает и принимает. Дернешься — услышишь «малиновый» звон: «На старт!» А этого-то как раз и не хочется. Ведь не только сам возвращаешься, но еще и другого подводишь: кому-то тоже придется еще раз пробираться через «вредные» ячейки.



Да и время, лимит которого сами себе установили, «утекает» и «утекает» с каждой секундой.

Последними идут самые легкие. Их можно почти кидать туда-сюда. Лишь бы руками не размахивали, ногами не дергали, попой не виляли. И рот держали на замке!

Ведь, по выбранным командой правилам, все должно совершаться в полном молчании. А это ой как не просто!



Сначала жестами договоримся, через какую ячейку совершать «переброс».



А теперь осторожненько, аккуратненько, не торопясь...  
Дышите ровно!  
Молчите! Будьте внимательны к партнерам — и все получится!

Поиграем в самолеттики, торпеды, планеры — только не раздался бы перезвон!

Перебрались через паутинную стенку? Уф!

А теперь — «переправа» с острова на остров. Маленький канатик между двумя кусочками спасительной земли, пара перчаток.

За веревку голыми руками не братьяся, подручными средствами не пользоваться, за края «островов» не заступать...



Мы пробовали несколько раз, прежде чем поняли, какой способ переправы подойдет всем — большим, маленьким, ловким и не очень.

И узлы всякие вязали. И разбирались, почему некоторые способы не только не эффективны, но даже просто опасны.

Все у нас получилось!

Конец первой части.

Для продолжения просмотра слайд-шоу  
нажмите ссылку

**Часть вторая**