

Training BOOK



ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ

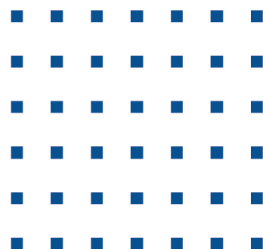
для початківців і професіоналів

Книга 1

за редакцією Леоніда Ніколаєва



 **TRAINING
BOX**



ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ

для початківців і професіоналів

Київ, 2023

УДК 159.98 (075.8)

Н63

*Посібник рекомендовано до друку Вченою Радою
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
(протокол № 7 від 09 лютого 2023 р.).*

Авторський колектив: Ніколаєв Л.О., Курганська Т.В., Хорс О.Г., Бондар І.А., Винокурова І.М., Гойко Г.А., Деркач Е.М., Дрик О.О., Єрмолаєва А.С., Єфімцова І.С., Жаворонкова О.А., Калашник О.В., Костюкевич Г.В., Пилипенко Н.В., Погонюк О.В., Пристай О.В., Радишевська М.В., Сабля Н.І., Скляренко С.Р., Телкова К.А., Тимошенко Н.Є., Черкас О.О., Шеремет Т.М.

Рецензенти:

Міляєва В.Р. — доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник ННЦ розвитку персоналу та лідерства Київського університету імені Бориса Грінченка.

Хомич Г.О. — кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Герасіна С.В. — кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Н63 Тренінгові вправи для початківців і професіоналів: метод. посіб. / За наук. ред. Л.О. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2023. — 148 с.

ISBN 978-617-549-183-6

Книга «Тренінгові вправи для початківців і професіоналів» створена для того, щоб допомогти тренерам, що починають свою професійну діяльність, бути максимально ефективними у своїй роботі та розширити арсенал корисних інструментів досвідченим тренерам.

У книзі зібрано 62 вправи від 20-х тренерів. Кожна вправа чітко структурована: прописані цілі та висновки, розкрито алгоритм роботи, вказано час на проведення та кількість учасників, які можуть бути задіяні для максимально продуктивної взаємодії.

До методичного посібника увійшли вправи на теми, які обрані тренерами на основі аналізу найбільш популярних запитів клієнтів: мотивація, постановка цілей, отримання ресурсів, кар'єрне зростання, дохід, профілактика вигорання, ораторська майстерність, робота з обмежувальними переконаннями та інші.

Усі права захищені, жодну частину цього видання не можна відтворювати, зберігати в пошукових системах або передавати в будь-якій формі та будь-якими засобами: електронними, механічними, фотокопіювальними та іншими без письмового дозволу автора проєкту.

ISBN 978-617-549-183-6

© Леонід Ніколаєв
© Тетяна Курганська
© Автори

Зміст

Вступ.....	7
Технологія створення авторської справи	10
Знайомство	22
Етикет та правила поведінки.....	33
Стереотипи	35
Ефективність.....	41
Мотивація та віра в себе	44
Емоційний інтелект.....	49
Емоційне вигорання.....	57
Пошук ресурсів	58
Обмежувальні переконання	72
Заперечення	75
Самооцінка та самоцінність.....	78
Дохід та фінанси	86
Командна взаємодія	91

Оточення.....	99
Партнерство.....	101
Прийняття рішень.....	102
Публічні виступи та ораторська майстерність.....	105
Підведення підсумків.....	111
Рекомендована література	118
Про організаторів проєкту	121
Про авторів книги	124
Хочу стати тренером або підвищити свою кваліфікацію.....	144

Вступ

У слова «тренер» так багато визначень. Тренер — це не тільки наставник, провідник у світ необхідних людині якостей, здібностей і звичок. Тренер — це і психолог, і шоумен, і суворий вчитель, і добрий друг, і розуміючий колега, і... Можна довго перераховувати, ким є тренер для кожного з нас. Єдине, що важливо розуміти, тренер — це той, хто безкінечно любить людей і готовий їм допомагати: проводячи тренінги, мотивуючи в соціальних мережах, своїм власним життєвим прикладом. Бути тренером — це почесно!

Для створення методичного посібника «Тренінгові вправи для початківців та професіоналів» ми зібрали саме таких тренерів, які відповідають найвищим критеріям якості тренерської роботи. Всі вони є випускниками навчальних проєктів Леоніда Ніколаєва, а саме: «Основи тренінгової діяльності», «Технологія тренінгової діяльності», Марафонів «Як створити авторський тренінг за 7 днів», «Я — тренер: здаватися чи бути», «5 кроків до створення авторської вправи».

Працюючи як тренер і проводячи навчальні програми для тренерів вже понад 20 років, Леонід Ніколаєв переконався, що якісні вправи, відповідальний підхід до проведення тренінгу чи майстер-класу, регулярне відпрацювання вправ, відшліфовування ораторської майстерності та креативних навичок є запорукою якісного проведення тренінгів. Цьому і ще багато чому іншому він навчає студентів у своїх проєктах.

У цій книзі зібралося 20 українських тренерів з різних куточків планети задля того, щоб запропонувати вам 62 вправи, які ви можете використовувати на своїх тренінгах як в невеликих, так і досить масштабних форматах.

Книга буде корисною в першу чергу тим, хто вже працює як тренер — початківцю чи професіоналу з великим досвідом, адже і у експертів є запити на нове бачення, новий підхід до добре знайомих тем. Оскільки вправи написані тренерами з різних сфер, ми впевнені, що вони будуть корисні широкому колу спеціалістів. Також ця книга буде цінним інструментом

в роботі психологів, HR-спеціалістів, спеціалістів професій, що допомагають, — експертам, які щоденно підтримують велику кількість людей.

Звичайно, ми вважали за потрібне поділитися з вами чіткою інструкцією про те, як створюються тренерські вправи, щоб ви могли не тільки використовувати запропоновані нами варіанти, але й створювати власні. Тому книга починається з розділу Леоніда Ніколаєва, в якому ви ознайомитеся детально з технологією створення авторської вправи.

У методичному посібнику ми представили вправи на знайомство та завершення тренінгу, ви отримаєте можливість, завдяки запропонованим вправам, працювати на власних тренінгах з такими темами, як: манери поведінки, стереотипи, підвищення ефективності, самооцінка та самоцінність, зниження тривожного фону, ресурси для виходу зі стресової ситуації, ефективні комунікації, взаємовідносини з фінансами, осмислення цінностей, командна взаємодія, презентація себе та ораторська майстерність, ефективний зворотний зв'язок, емоційне вигорання, розширення власної зони комфорту, розвиток концентрації уваги, булінг, сила прийняти важливі рішення, пошук мотивації, тайм-менеджмент і багато інших.

Кожна вправа, для вашої зручності, містить мету, на яку вона направлена, інструменти, що можна задіяти для більш ефективного виконання вправи, час на виконання, кількість учасників у групі. В кінці кожної вправи ви знайдете висновки та питання для обговорення і отримання зворотного зв'язку.

У вправах вказані імена авторів, і ми запрошуємо вас до знайомства з кожним із наших експертів. Більш детальну інформацію про них та контакти ви знайдете в кінці книги. Ми будемо вдячними вам, якщо ви напишете тренерам, чиї вправи вам особливо сподобалися, і поділитися зворотним зв'язком.

Бути мужнім, допомагати Україні та українцям, де б вони не були, відновлювати активне життя, бізнес, налагоджувати стосунки в родині та колективах, ставати прикладом для інших та надихати на нові звершення — мабуть, це і є завдання кожного сучасного українського тренера. Ми

впевнені — «Тренінгові вправи для початківців та професіоналів» стануть надійним помічником та мотиватором для реалізації поставлених цілей для кожного з учасників ваших тренінгів та майстер-класів.

ТЕХНОЛОГІЯ СТВОРЕННЯ АВТОРСЬКОЇ ВПРАВИ

Автор розділу — Леонід Ніколаєв

1. Головні питання для створення вправи

Вправа — це...

Розвиток певних якостей, навичок постійною, систематичною роботою.

Спроба опанувати якусь справу, набути певного вміння.

Спеціальне завдання, що виконується для набуття певних навичок або закріплення наявних знань.

Перед тим як вибрати готову вправу або почати конструювати авторське, потрібно відповісти на наступні питання:

- Для кого вправа — що це за люди — вік, рівень розвитку, інтелект, спеціальність, специфіка тощо?
- Навіщо ця вправа — який досвід повинні набути учасники, чому безпосередньо навчитися?
- Яким має бути результат виконання вправи в учасника/ів? Якщо група — то продумати індивідуальний та груповий результат.
- Який досвід учасник має пережити в цій вправі?
- У яких життєвих ситуаціях ця навичка використовується — вибрати область відносин та одну, проектну ситуацію?
- Як вибрану ситуацію можна змоделювати (наприклад, у тренінговому просторі)?
- Як цю ситуацію спростити?
- Якому формі активності віддає перевагу учасник (виходячи з провідної діяльності)?

- Скільки часу займе виконання вправи? (Скласти таймінг)
- Чи є умови, за яких цю вправу виконувати не можна, якими можуть бути обмеження для учасника/ів?
- У якій формі хочу провести вправу? Чому саме в цій? Як вибір форми вплине на результати учасників у вправі?
- Які ще сфери життєвих інтересів торкаються вправи?
- Що конкретно робитиме учасник? Прописати етапи та кроки виконання вправи.
- Чи потрібний реквізит? Який? Чи є для цього простіші інструменти?
- Яку інструкцію надати? Прописати простими реченнями, зрозумілими та однозначними, короткими словами.
- Як зрозуміти, що учасник набув досвіду? Які індикатори слід відстежувати під час вправи?
- Як обговорити з учасником підсумки вправи? Які конкретно виставитимете запитання?
- Що зміниться в майбутньому у учасників в результаті набутого у вправі досвіду? Як він/вони це розуміють? Чим закріпити результати вправи?
- Що далі?

Коли всі відповіді отримані, можна розпочинати конструювання. Під час створення вправи слід враховувати етапність та регламент роботи з вправою.

2. Структура підготовки вправи

- 1) Назва
- 2) Ціль / цілі
- 3) Матеріал та обладнання
- 4) Час
- 5) Кількість учасників
- 6) Інструкція для учасників/хід вправи
- 7) Обговорення / зворотний зв'язок

8) Обмеження (якщо є)

*Додатки (малюнки, роздаткові матеріали, схеми, таблиці, метафоричні карти тощо)

3. Як дати назву вправі

1) **Одне слово, яке передає суть вправи**

Приклад: «Я», «Переконавання», «Монолог»

2) **Пряма мова**

Приклад: «Я знаю, хто ти є», «Я зможу тебе захистити»

3) **Ім'я, звання, професія, посада чи прізвище героя**

Приклад: «Народний артист», «Продавець», «Арлекін»

4) **Натяк на місце дії**

Приклад: «Поїздка на Північ», «Де співають раки», «Готель розбитих сердець»

5) **Натяк на час дії**

Приклад: «Рік мого народження», «Дивовижний 2021»

6) **Щось несподіване**

Приклад: «Навіщо потрібні чоловіки?», «Чарівний мікрофон»

7) **Цитата з твору чи натяк на твір**

Приклад: «Віднесені вітром», «Тисячі сяючих сердець»

8) **Дія**

Приклад: «Вбити перфекціоніста», «Досягнути вершину»

9) **Основний образ**

Приклад: «Острів ангелів», «Щасливий батько»

10) **Незрозуміле слово**

Приклад: Кракозябри, Шантарам

11) **Сюжет**

Приклад: «Як я шукав свій дороговказ», «А що це ви тут робите?!»

12) **«Навчалка»**

Приклад: «Як приручити дракона»

13) **Список**

Приклади: «100 питань психологу», «Два полюси», «А, Б, В ...»

14) Дивне поєднання

Приклад: «Твій найкращий ворог», «Святкуємо помилки»

15) Обіцянка користі

Приклад: «Механізм трейдингу», «Успішний консалтинг»

16) Посібник до дії

Приклад: «Думай повільно ... вирішуй швидко»

17) Пари чи перерахування

Приклади: «Білка та Стрілка», «Бик, Дельфін, Сова та Слон»

18) Позначення проблеми

Приклад: «Я не така, я вся інша ...», «Побачення наосліп»

19) Властивості героя чи предмета

Приклад: «Ідеальна дитина», «Поламані стосунки»

20) Пародія

Приклад: «У вас траплялася повна ...»

21) Поетична фраза

Приклад: «Те, що знає вітер», «Казка мого життя»

22) Приналежність до чогось

Приклад: «Секрет оповідача», «Дочка моєї матері»

23) Дата

Приклад: «2025», «1 січня»

24) Декларація

Приклад: «Наказано — вижити!», «Око за око»

25) Стан, процес чи обставини

Приклад: «Спогад», «Мрії», «Якби я був...»

4. Як правильно давати інструкцію до вправи

1) Інструкція має бути короткою, без довгих «ланцюжків» пояснень та зайвих слів.

2) Той, хто дає інструкцію, повинен сам чітко представляти результат, який повинен вийти.

3) Той, хто дає інструкцію, повинен говорити мовою клієнта, користуватися тими словами та образами, які останньому зрозумілі та близькі.

4) В інструкції повинен бути чіткий алгоритм передбачуваної дії або вказуватися його «опорні» точки.

5) Той, хто дає інструкцію, повинен бути впевнений, що його зрозуміли (якщо це не очевидно — налагодити з клієнтом / учасниками спеціальний зворотний зв'язок).

6) Той, хто дає інструкцію, повинен прагнути до того, щоб у клієнта / учасника спочатку виник цілісний образ передбачуваної дії або ситуації, і лише потім наповнювати цей образ деталями.

7) Той, хто дає інструкцію, повинен постаратися «побачити» і «почути» передбачувану дію або ситуацію очима та вухами клієнта.

5. Реквізит вправи

Латиною *«requisitum»* означає необхідне, потрібне.

Реквізитом вважаються всі предмети, що використовуються, для підсилення ефекту вправи або взагалі для можливості її виконання.

Головним завданням реквізиту є смислове наповнення розвиваючого простору, посилення правдоподібності зображуваних подій, образів, дійових осіб тощо. Завдяки цьому реквізит можна назвати «діючими речами».

Аналогічні завдання має реквізит, що входить у вправи, що розвиває простір. Плюс ще одне специфічне: його використовують функціонально у зв'язку з конкретними завданнями чи алгоритмом. Завдяки реквізиту створюється специфічна атмосфера, в якій моделюється один із аспектів явища, що відпрацьовується в вправі.

Реквізит у руках ведучого та учасника може бути активним матеріалом. Ним користуються чи маніпулюють. У першому випадку реквізит покликаний сприяти розкриттю та доповненню змістового змісту. У другому — зосереджувати чи перемикає увагу, впливати, навіювати, зацікавлювати.

Професійний фахівець обов'язково повинен навчитися володіти реквізитом, що використовується у вправі!

Викликайте захоплення та інтерес у потенційних учасників вашої справи.

Завдяки тому, що предмети реквізиту можуть мати надзвичайно великий емоційний вплив на учасників справи, іноді говорять про те, що вони стають потенційними персонажами життєвого спектаклю.

Базові вимоги до реквізиту у справі

- 1) **Доречність** (не засмічуйте справу масою реквізиту, щоб не «набити оскому»; використовуйте лише найбільш необхідний та ефективний);
- 2) **Відповідність віковим та психологічним особливостям** учасників справи (при різновіковій аудиторії — більшій її частині);
- 3) **Екологічна чистота та безпека** (реквізит не повинен шкодити здоров'ю або бути травмонебезпечним);
- 4) **Естетичність, привабливість, яскравість** (вплив на зір, слух, дотик, нюх з метою залучити до витонченого, гарного);
- 5) **Достатній розмір та обсяг** (доступність для спостереження всім присутнім);
- 6) **Багатофункціональність** (нерентабельно купувати або виготовляти реквізит лише для однієї справи, шукайте варіації способів та шляхів її використання);
- 7) **Зручність, транспортабельність, дієвість.**

Функції реквізиту справи

- 1) **Функціональна** — Для чого він? Як його включають у справу? Як це робити краще і зручніше? Як ще його можна використовувати? Як ним можна користуватися в переносному значенні?
- 2) **Символічно-змістовна** — Що це? Що це означає? На що схоже? кому може належати? Чого я з ним «доб'юся»?
- 3) **Мотиваційна** — Порушує внутрішній інтерес до справи, стає свідомою потребою та бажанням.
- 4) **Стимулююча** — Як реквізит впливає на систему сприйняття, пізнавальну і соціальну активність учасників.

5) **Розвиваюча** — Як впливає на особистість учасника? Який досвід отримують учасники при взаємодії з реквізитом?

Що може бути реквізитом у вправі

Світ реквізиту безмежний. Реквізитом може бути практично будь-яка річ, створена людиною.

Предмети спортивного світу. М'ячики та м'ячі, різні види ракеток, скакалки, обручі, біти, булави, літаючі диски, еспандери, шахи, шашки, кубки, медалі, сітки волейбольні, санки, ключки, шайби, лижі, ходулі, повітряні змії, бумеранги, шолом, канати, гойдалки і т.д.

Предмети побуту. Сірники та сірникові коробки, паперові та поліетиленові пакети, сумки, стільці, столики, столові прилади, одноразовий посуд, ковпачки від шампуню, лаків, підставки під гаряче, дерев'яні ложки, кухонні дошки, візки, прищіпки, кухонні губки, швабри, серветки, відра, кашпо для квітів і т.д.

Канцелярське приладдя. Блокноти, конверти, аркуші паперу різних кольорів, рулони ватману, пластилін, кольорові крейди та фарби, фломастери та їх використані футляри, маркери, олівці, ручки, гумки, скріпки, гуаш, скотч, степлери, кнопки, зошити, папки для паперів, планшети, файли, календарі настільні та настінні, рекламні проспекти і т.д.

Предмети одягу. Хустки носові, шарфики, гудзики, нитки, застібки, мотки та бухти пряжі, бейсболки, гетри, гумки для волосся, шпильки, рушники, речі з бабусиної скрині, берети, різновиди ременів, прикраси, чоботи, шапочки для купання, светри, футболки, краватки і т.д.

Інші предмети, що супроводжують наше життя. Шнури, канати, книги, футляри для окулярів і самі окуляри, ключі, свічки, дзвінки, картини, ліхтарики, коробочки з-під кіндер-сюрпризів, пляшки, скриньки, залізничні квитки, настільні лампи, коробки від комп'ютерних дисків, портмоне, гаманці, акваріуми, мильниці, соломинки, сумки, рюкзак і т.д.

Природний матеріал. Пісок, камінці, жолуді, горіхи, каштани, квіточки, пір'я, шишки, палички, голки, вода.

Предмети зі світу дозвілля. Касети, диски, дискети, клавіатури, корбки від дисків, мікрофон, газети, журнали, карнавальні маски, іграшки, гральні кубики, фішки, карти, настільні ігри, надувні кулі, музичні інструменти, прапорці, календарики, кільцекид, фантики, кеглі, елементи лялькового, тіньового, пальчикового, настільного театру, кубики, мозаїки, гойдалки, гумові іграшки, доміно, серпантин, матраци та гумові кола, дитячі обручі, флюгери, бумеранги тощо.

Шкільні предмети. Рюкзаки, портфелі, пенали, транспортири, лінійки, великі циркулі, дошки, енциклопедії, альбоми та атласи, магнітні дошки, штампи, деталі конструкторів, головоломки, закладки.

Професійні пристрої. Медичні джгути, ноші, молоток, іграшкові інструменти, граблі, садові ноші, терки, ножиці, лійки, соковитискач, шпатель, малярські пензлі тощо.

Їстівні предмети. Цукерки, печиво, чіпси, бублики, маленькі шоколадки, жуйки, банани, яблука, апельсини, маленькі пакети із соком, сухі спагетті і т.д.

*Зверніть увагу, що їстівні предмети потрібно використовувати у вправі вкрай **обмежено та обережно**.*

Вживання їжі під час вправи майже заборонено етикою.

6. Робота з вправою

Розробляючи інструкцію та думаючи про правила вправи, ви повинні пам'ятати: поки це завдання зрозуміле тільки вам, і зробити його зрозумілим для учасника/ів — ваше завдання.

Подумайте про різні варіанти ознайомлення з інструкцією, придумайте візуалізацію. Покажіть на прикладі, що потрібно робити. Звісно, саме виконання займе ще більше часу. Як би вам не хотілося втрутитися, не робіть цього. Нехай учасники зроблять все самостійно: досвід та враження, які не потрібно ні з ким ділити, набагато цінніші. Зрозуміло, якщо вас просять про допомогу або ви бачите, що робота зупинилася остаточно, — допоможіть, тільки не тримайте себе як людина, яка завжди робить правильно, але опинився в колі, тих хто не вміє.

Щоб вправа дала задуманий ефект, його необхідно обговорити. Учасникам важливим є не лише власний досвід, а й враження тих, з ким вони разом виконували вправу. Ваш обов'язок як тренера — подбати, щоб обговорення відбувалося належним чином. Контролюйте процес, вчасно пропонуйте поділитися спостереженнями та поставити запитання. За вами також підведення підсумків.

Закінчити обговорення слід роздумами, як вправа пов'язана з майбутніми планами, як її результати вплинуть на практичну діяльність, як краще застосувати їх в роботі, з якими проблемами доведеться зіштовхнутися.

7. Зворотний зв'язок та аналіз результатів вправи

Зворотний зв'язок має бути конструктивним і відповідати таким вимогам :

- носити описовий характер;
- відповідати принципу «тут і зараз»;
- бути специфічною, тобто належить до конкретних дій учасника/-ів вправи;
- бути релевантним, відповідати потребам того, хто її отримує, так того, хто її дає;
- орієнтуватися на риси, які можна змінити;
- мати «зворотну адресу», тобто даватися від власної особи або від конкретної, чітко визначеної мікрогрупи, а не від «деяких з нас»;
- носити характер констатації фактів, а не порад чи повчань.

Дебрифінг (англ. debriefing — опитування після виконання завдання) — аналіз досвіду, набутого учасником(-ами) під час виконання вправи. Дебрифінг — ключова частина вправи. Без якісно проведеного дебрифінгу навчання/тренінг/консультація стає просто добрим проведенням часу, без отримання практичної користі.

Можливі цілі дебрифінгу:

- вивести учасників вправи із розіграних або аналізованих ролей;
 - знизити емоційну напругу після участі у вправі;
 - проаналізувати, чому події відбувалися саме так, а не інакше;
 - виявити установки, почуття і зміни, що відбулися;
 - співвіднести ігровий досвід із реальними ситуаціями;
 - проаналізувати ефективні дії учасників під час виконання вправи
- та намітити можливі «зони зростання»;
- намітити нові теми для роздумів та підготовки до наступної зустрічі/консультації;
 - встановити зв'язок з попередніми та наступними заняттями.

Технічно дебрифінг — ряд питань, які задає психолог / коуч / тренер учаснику(-ам) після проведення вправи. Питання для дебрифінгу складаються відповідно до цілей вправи. У різних випадках одна й та ж вправа може використовуватися з різними цілями, тоді й питання дебрифінгу також змінюються.

Питання для рефлексії вправи

Питання про минуле та досвід учасників

- 1) Що ви знали про предмет вивчення до того, як ми почали?
- 2) Яким був процес Вашої роботи над завданням у вправі? Чи виконували Ви подібні завдання раніше — на роботі чи інших навчальних заходах?
- 3) Яким чином Ви удосконалили Ваші навички, виконуючи завдання, що розвиває?
- 4) Як Вам ще необхідно покращити навички?
- 5) З якими проблемами Ви зіткнулися під час виконання завдання? Як Ви вирішили їх?
- 6) Які ресурси Ви використовували для виконання завдання? Які були найкорисніші? Що Ви обов'язково продовжите застосовувати в майбутньому?

7) Ваша робота має унікальну історію, унікальну індивідуальність?

Питання учаснику про себе

8) Які у Вас були почуття щодо цього завдання? Які моменти Вам сподобалися, а які не сподобалися і чому? Чи отримали Ви задоволення, виконуючи це завдання?

9) Що було особливо важливим чи приємним для Вас у процесі виконання завдання чи в його результаті?

10) Що Вам не сподобалося у процесі виконання завдання чи засмутило Вас?

11) Якими були Ваші власні стандарти під час виконання цієї роботи?

12) Чи відповідала ваша робота вашим власним стандартам?

13) Які були Ваші цілі у процесі виконання цього завдання? Чи змінилися ваші цілі в процесі? Чи здійснилися Ваші цілі?

14) Що виконання цього завдання говорить про Вас як учасника навчання?

15) Що Ви дізналися про себе в процесі виконання цього завдання?

16) Чи змінилися у Вас ті чи інші ідеї, які були у Вас з приводу предмета завдання?

17) Якщо порівняти виконану Вами роботу та якусь подібну роботу, виконану приблизно рік тому, чи видно зміни?

18) Через що чи завдяки чому відбулися ці зміни?

19) Що це говорить Вам про себе і про те, як Ви навчаєтесь? Завдяки чому Ви можете навчитися чомусь новому?

Питання про інших людей та про навколишні обставини

20) Ви виконували Вашу роботу так само, як і оточуючі виконували їх?

21) У чому були відмінності?

22) У чому Ви були схожі на інших людей в організації роботи над завданням?

23) Якби Ви були тренером, як би Ви прокоментували виконання цього завдання?

- 24) Яку оцінку Ви самі б дали собі? Чому?
- 25) На який головний момент Ви дуже хотіли б звернути увагу всіх людей, які побачать Вашу роботу?
- 26) Що Ваші колеги самі відразу помічають у тому, як виконано Ваше завдання, та чому?
- 27) У чому результат Вашого завдання відповідає стандартам, закладеним у цій навчальній програмі?
- 28) У чому він відповідає стандартам?
- 29) Коли люди бачать цю роботу, що вони дізнаються про Вас як про людину?

Питання про майбутнє та подальший розвиток навичок

- 30) Головна річ, яку Вам хотілося б покращити тепер, це ...?
- 31) Що б Ви змінили, якби Ви могли переробити цю роботу з нуля?
- 32) Що Ви зміните, коли знову робитимете подібні завдання?
- 33) Що Ви побачили у тому, як інші учасники роблять завдання, що Ви обов'язково спробуєте самі у майбутньому?
- 34) Коли Ви дивитеся на результат своєї роботи, що найголовніше Вам самому хотілося б виправити чи покращити?
- 35) Яку головну мету Ви собі поставите наступного разу?
- 36) На що Ви хотіли б витратити більше часу в процесі вправи?
- 37) Що б Ви хотіли, щоб ведучий таких програм знав про Вас та Ваші навички?
- 38) Яким моментам Ви хотіли б приділити більше уваги в майбутніх програмах, які навички покращити?
- 39) Які виконані завдання Ви могли б показати наступному спеціалісту, щоб проілюструвати ці моменти?

ЗНАЙОМСТВО

Вправа «Як Ти?»

Авторка — Оксана Погонюк

Мета: для більшості українців питання «Як ти?» стало ключовим у 2022 році. Проявом турботи та уваги. Вправа розрахована на знайомство з учасниками тренінгу.

Інвентар: комп'ютер чи телефон, оскільки вправа проводиться онлайн.

Час роботи: 10–15 хв.

Кількість учасників: необмежена. Об'єднуємо в групи по 3–4 особи.

Алгоритм роботи:

1. На слайді розміщено квадрат з 12 комірками. Команда обирає один з номерів, під яким зазначено питання, на яке потрібно дати відповідь.
2. Учасників об'єднуємо в групи.
3. Відкриваємо сесійні зали.
4. Упродовж 3-х хвилин учасники обмінюються в групах між собою відповідями.
5. Повернувшись до загальної групи, учасники обирають наступне питання та знову працюють, але вже в інших групах.
6. Алгоритм дій повторюємо тричі.

Запитання:

- найцікавіша пригода, яка трапилась з вами у житті;
- кумедна ситуація, яка сталась з вами;
- найприємніший подарунок, який ви отримали у житті;
- ваше улюблене місце відпочинку;
- ваше хобі;

- ваша улюблена страва;
- як ви проводите вільний час?
- де вам подобається бути?
- які ваші плани на вихідні?
- які ваші плани на наступний рік?
- якби у вас були необмежені можливості, чим би ви зайнялись?
- якби у вас була можливість поспілкуватись з будь-якою знаменою людиною, хто б це був і чому?

Висновок: у зв'язку з тим, що учасники тричі об'єднуються в різні групи, відбувається практичне знайомство всіх зі всіма. Учасники дізнаються більше один про одного. Додатково відпрацьовуються навички коротких розмов, нетворкінгу та таймінгу.

Вправа «Формула моєї особистості»

Авторка — Ольга Пристай

Мета: познайомити учасників тренінгу, налаштувати на роботу, співпрацю та креативний підхід, знизити тривожний фон.

Інвентар: кольорові стікери, ручки чи фломастери.

Час роботи: 15–25 хв. (залежить від кількості учасників).

Оптимальна кількість учасників: 10–20 осіб.

Алгоритм роботи:

Тренер дає інструкцію: «Використовуючи математичні функції та арифметичні дії, складіть формулу своєї особистості із власних психологічних властивостей та характеристик. Наприклад, формула моєї особистості: (любов до людей + наполегливість – ризик) * оптимізм.

Протягом 2–3 хвилин учасники роздумують та працюють над завданням.

Кожен по черзі озвучує власну формулу особистості, за бажанням, коротко пояснює її і чіпляє на загальну дошку (стіну).

Далі група обговорює, чия формула їм запам'яталась; що схожого почули в інших учасників; що відмінного; яку характеристику хотіли б розвинути в собі?

Висновок: після виконання даної вправи учасники тренінгу знайомляться ближче один з одним, вмикають своє креативне мислення та творчість, налаштовуються на подальшу спільну роботу та взаємодію.

Вправа «Торба з дрібничками»

Авторка — Ганна Гойко

Мета: познайомитися з учасниками та зануритись у тему тренінгу.

Інвентар: будь-який мішечок з текстилю та весь дріб'язок, що знайдеться під рукою, для наповнення (канцтовари, іграшки з «Кіндеру», маленькі косметичні засоби, резинки, свічки тощо).

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: до 15.

Алгоритм роботи:

Тренер пропонує учасникам по черзі залізити рукою в мішечок і дістати навмання якийсь предмет. Тренер останнім дістає предмет для себе.

Завдання: подумати, як цей предмет асоціюється в учасників з темою тренінгу або з основним поняттям тренінгу. Наприклад, тренінг присвячений роботі з конфліктами, тоді просимо учасників пов'язати цей предмет з розумінням слова «конфлікт» або що для них означає конфліктна взаємодія, і як це асоціюється з вибраним предметом. Важливо акцентувати увагу учасників на тому, що не потрібно довго думати над відповіддю — те, що перше прийшло у голову, і є асоціацією.

Кожен з учасників по черзі називає своє ім'я, показує предмет, що йому дістався, та називає свою асоціацію. Тренер розпочинає коло і показує на своєму прикладі, що потрібно сказати.

Представлення кожного учасника супроводжується оплесками та подякою від тренера.

Висновок: ця вправа — гарний початок тренінгового дня, оскільки дає можливість нестандартно познайомитись з учасниками і зарядитись гарним настроєм. Найцікавіше те, що вона дає можливість зануритись у тему і попередньо оцінити рівень готовності до сприйняття теми учасниками через їхні асоціації. А ще в ній є доля містицизму, що дуже полюбляють на тренінгах, бо ви, певно, почуєте від когось з учасників: «цей предмет недарма дістався мені!» або «це точно про мене!».

Вправа «Неординарне знайомство»

Авторка — Ірина Єфімцова

Мета: познайомитись один з одним, зняти напругу при налаштуванні контакту в групі. Використовується в тренінгах, терапевтичних групах та ін.

Час роботи: залежить від кількості учасників, приблизно по 3–5 хв. на людину.

Кількість учасників: від 5 осіб, але не принципово.

Алгоритм роботи:

Кожному учаснику пропонується проговорити своє ім'я навпаки, тобто задом наперед: Ірина — Анирі, Сергій — Йігрес, Ростислав — Валситсор, Марічка — Акчірам. Далі учасники пояснюють, що означає їх ім'я, його особливості, легенда походження.

Після фази представлення може бути коротке обговорення: чия розповідь запам'яталась, які мали відчуття, поки слухали інших та говорили за себе.

Висновок: окрім знайомства, ця вправа дозволяє бачити, з яким настроєм прийшли люди, як вони себе бачать, чи схожі вони між собою та чим саме.

Рекомендую вправу на початку заходу, для знайомства.

Вправа «Знайомство через аватар»

Авторка — Анна Єрмолаєва

Мета: застосовується на старті роботи групи для знайомства учасників між собою, покращення комунікації та психологічного налаштування на співпрацю.

Інвентар: папір А4, ручка.

Час роботи: 15 хв.

Алгоритм роботи:

Тренер поєднує учасників у пари та промовляє алгоритм завдання:

1. Кожен учасник обирає поміж соціальних мереж свою найулюбленішу, прописує її назву на папері.
2. Потім сам відкриває свою сторінку та дає ознайомитися з нею напарнику.
3. Напарник записує для себе на листочку 2–3 позитивні асоціації, пов'язані з акаунтом, який щойно побачив.
4. Всі учасники по черзі говорять про те, чим їм сподобався акаунт і чим вони в парі схожі.
5. Інсайти протягом вправи краще записувати дослівно, це може стати клондайком усвідомлень.

Висновок: ця тренінгова вправа дуже сучасна, допомагає учасникам познайомитися один з одним з нестандартного ракурсу та миттєво отримати інсайти, також учасники групи знаходять спільне між собою та рівень напруженості знижується, через що подальша співпраця стане більш легкою і продуктивною.

Рекомендую цю вправу для використання на початку тренінгу.

Вправа «Який ти день тижня?»

Авторка — Анна Єрмолаєва

Мета: вправа переважно проводиться на початку роботи групи для знайомства учасників між собою, покращення комунікації та психологічного розвантаження.

Інвентар: папір А4, кольорові олівці/фломастери/маркери.

Час роботи: 20 хв.

Алгоритм роботи:

Тренер поєднує учасників у пари або трійки та промовляє алгоритм завдання:

1. Кожен учасник обирає найулюбленіший день тижня, прописує його назву на папері.
2. Учасник малює метафорично обраний день тижня.
3. Команди обговорюють, які дні тижня обрали, що саме малювали і наскільки легко проходила вправа.
4. Всі учасники по черзі говорять про те, який день намалювали та які емоції хотіли передати через зображення.

Висновок: дана вправа допомагає учасникам познайомитися, проявити творчість, отримати інсайти у процесі малювання та при спілкуванні.

Вправа «Муза дня»

Авторка — Елла Деркач

Мета: створити умови для знайомства учасників та дружньої атмосфери для подальшої роботи.

Час роботи: до 20 хв.

Кількість учасників: 5–15.

Алгоритм роботи:

Кожний учасник записує на картці 3 питання, які хотів би задати іншому учаснику (наприклад, «Яким досягненням ви найбільше пишаєтесь?»).

Група поділяється на дві шеренги, учасники першої ставлять питання, а учасники другої — відповідають на питання.

Під музику, що лунає протягом 1–3 хвилин, учасники рухаються по колу (вправо чи вліво), а після її припинення — представляються найближчому учаснику з іншої шеренги, задають свої питання та отримують відповіді протягом музичної перерви.

Далі учасники продовжують вправу, міняючись ролями.

На закінчення вправи учасники збираються у спільне коло, щоб кожен представив себе. Коли учасник називає своє ім'я, решта доповнює його відповідь відомостями, які отримали про нього.

Учасник, про якого згадають найбільшу кількість фактів, стає «Музою дня». Тренер дякує учасникам за роботу та нагороджує переможця.

Висновок: під час виконання вправи учасники знайомляться ближче, запам'ятовують імена присутніх та вмикають творче мислення. Рекомендується для першого заняття в групі.

Вправа «Знайомство через метафору та постановка цілей тренінгу»

Авторка — Оксана Дрик

Мета: зближення учасників групи, зняття тривоги, актуалізація теми тренінгу, збір очікувань, формування цілі та мотивації до навчання.

Інвентар: фліпчарт, маркери, запитання, на які потрібно надати відповідь.

Час: залежить від кількості учасників, по 1 хвилини на виступаючого.

Кількість учасників: до 14 осіб.

Алгоритм роботи:

Тренер пропонує учасникам представити себе та розповісти, що корисного кожен хоче винести з цього тренінгу. Який має бути результат, до якого кожен прагне. При цьому говорити потрібно так, наче кожен намагається продати саме свою ціль присутності на цьому тренінгу.

Для цього необхідно дати відповіді на запитання, використовуючи невеликий шаблон:

Ім'я — зазвичай про мене говорять... або часто у людей я асоціююся з... (пояснити чому).

Як би ви сформулювали вашу ціль на цей тренінг?

Як це буде виражатись?

Як ви зрозумієте, що досягли результату?

Що може вам завадити досягти результату?

Тренер викликає першого учасника. Після того, як він виступить, тренер пропонує виступ іншому. І так до тих пір, поки не виступлять усі учасники тренінгу.

Висновок: чим краще сформульована ціль, тим більше мотивації до навчання. Чим яскравіший образ буде підібраний до власного імені, тим легше буде запам'ятати один одного.

Вправа «Свічка»

Автор — Олександр Черкас

Мета: познайомити учасників між собою, допомогти учасникам й учасницям відчувати спільність з іншими, поділитись своїми силами та слабкостями.

Інвентар: не потрібен.

Тривалість: 10-20 хвилин (залежить від кількості учасників/учасниць).

Алгоритм роботи:

Кожен учасник, називаючи своє ім'я, обирає свічку, з якою він/вона себе асоціює. Щоб учасникам було простіше, пропонуються запитання: «З якого матеріалу я зроблена? Якого кольору? Яка у мене форма, висота, товщина? Яке моє основне завдання — давати світло, створювати атмосферу, елемент ритуальної атрибутики, для інтимних процесів, декоративна, колекційна, бліндажна? Наявність/відсутність запаху. Наявність/відсутність додаткових елементів, які не горять. Чи є на мені декор? Який він, якщо є. Де і чому я зараз знаходжусь і що (хто) є поряд зі мною?»

Обговорення: за потреби, хтось із учасників може прокоментувати розповідь іншого, якщо відчуває свою спорідненість.

Вправа «Метафора моєї душі»

Авторка — Маріна Радишевська

Мета: познайомитися з учасниками.

Час роботи: 10 хв.

Кількість учасників: 10-30.

Алгоритм роботи:

Кожен учасник обирає предмет з одягу або річ з сумочки і розповідає історію про цей предмет від першого імені. Час на кожного — 2 хв. Якщо учасників більше десяти, то вони діляться на групи і представляють себе у своїй групі.

Питання учасникам:

1. Чому саме цей предмет ви обрали?
2. Як вам було у цій ролі?
3. Що цікавого ви про себе дізналися?
4. Що незвичного було для вас у цій вправі?
5. Вам сподобалося, як вас пізнали інші?
6. Що цікавого ви дізналися про інших?

Висновок: техніка допомагає увімкнути креативне мислення і представити себе через метафору, якщо людина сором'язлива. А також дізнатися нове про себе.

Вправа «Знайди товариша»

Авторка — Оксана Погонюк

Мета: комфортне та приємне знайомство з учасниками та налаштування учасників на роботу і зворотний зв'язок.

Інвентар: вправа проводиться онлайн, необхідно, щоб у учасників були веб-камери.

Час роботи: в середньому — 5–10 хв.

Кількість учасників: до 20.

Алгоритм роботи:

Тренер просить всіх учасників виключити відео зв'язок.

І далі просить вмикати камери лише тих учасників, які ствердно даватимуть відповідь на запитання:

1. Хто любить готувати, випікати або готувати спеціальні страви?
2. Кому подобається працювати руками: ремонтувати машину, столярувати, працювати по дому?
3. Кому подобається публічно виступати?
4. Хто любить екстремальні види спорту на свіжому повітрі, такі як скелелазіння, сноуборд, альпінізм або гірський велосипед?
5. Хто має дітей?
6. Хто наші книголюби?
7. Хто любить водні види спорту?
8. А хто любить подорожувати?
9. Хто любить грати в настільні ігри?
10. Хто любить займатись на дачі? І т. д.

Після кожного питання всі учасники вимикають камери і звучить наступне питання.

Висновок: вправа допомагає знайти колег по інтересах і можливість продовжити спілкування після тренінгу.

ЕТИКЕТ ТА ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ

Вправа «Як навчитися відповідати на грубість, не втрачаючи власної гідності»

Авторка — Наталія Тимошенко

Мета: сприяти формуванню в учасників знань щодо дієвих способів відповідати на грубість, не втрачаючи власної гідності.

Інвентар: аркуші паперу формату А1, маркери різного кольору, скотч, презентація ведучого, ножиці.

Час роботи: 50 хв.

Алгоритм роботи:

Дана вправа виконується у декілька етапів.

На першому етапі ведучий об'єднує учасників у 5 груп та наголошує на тому, що «важливо вміти проявляти толерантність під час спілкування аби не допускати приниження гідності співрозмовника. У ситуації, коли людина переживає сильні негативні емоції, часто виникають проблеми із адекватним вираженням своїх почуттів. Це може образити іншу людину, порушуючи її межі (кордони), власний простір тощо».

Ведучий пропонує учасникам (у групах) подумати про дієві способи спілкування з конфліктними людьми, обговорити варіанти, як правильно відповідати на грубість, не втрачаючи при цьому власної гідності та розробити відповідні рекомендації. На виконання даного завдання дається 15 хвилин.

На другому етапі відбувається презентація наробок кожної групи.

На третьому етапі тренер надає учасникам інформаційне повідомлення «Як навчитися відповідати на грубість, не втрачаючи власної гідності — 9 дієвих способів!».

Після закінчення виступу тренер проводить обговорення даної справи з врахуванням отриманої інформації учасниками.

Запитання для обговорення:

1. На які роздуми наштовхнула вас отримана інформація? Наскільки зрозумілим було обговорення справи у групах?
2. Яку нову інформацію ви отримали завдяки такому повідомленню?
3. Чи змінилася ваша думка щодо того, яким має бути спілкування з «важкими» людьми?
4. Як ви будете використовувати надану інформацію у професійній діяльності та власному житті?

Висновок: учасники отримали інструментарій, як відповідати на грубість, не втрачаючи власної гідності.

СТЕРЕОТИПИ

Вправа «Існує думка»

Авторка — Наталія Тимошенко

Мета: сприяти усвідомленню учасниками наявності стереотипів, які негативно впливають на життя людей похилого віку та необхідності їх розвінчування шляхом надання достовірної інформації.

Інвентар: картки з написом: «ТАК», «НІ», табличка з інформацією «Існує думка».

Час роботи: 30 хв.

Алгоритм роботи:

Ведучий розміщує картки з написом: «ТАК», «НІ» по обидві сторони аудиторії та наголошує на тому, що дуже часто люди не володіють достатньою інформацією про ту чи іншу проблему та опираються у своїх твердженнях на недостовірні дані (міфи або стереотипи). Відомо, що сучасне суспільство з його стереотипами активно пропагує ідею вікової нерівності. Молодь вважається ідеалом фізичної та розумової працездатності із позитивною фазою життя. І, звичайно, існують як позитивні, так і негативні уявлення про людей похилого віку, що впливають на ставлення до них суспільства. Стереотипу ж старості, навпаки, надається явно негативне забарвлення.

Ці стереотипи заважають сприймати людей похилого віку диференційовано, як індивідуумів, які дійсно мають між собою певні розбіжності; вони можуть сприяти виникненню соціальних установок і дій, які відбивають у людей літнього віку бажання брати активну участь у повсякденній роботі чи у проведенні активного дозвілля. Це, у свою чергу, може негативно вплинути на життя інших людей.

Далі ведучий зачитує певне твердження із запропонованого списку учасникам та пропонує зайняти одну із позицій: «ТАК» або «НІ». Після цього кожна група учасників повинна аргументувати свою позицію щодо даного твердження.

Думка
У літніх людей знижуються інтелектуальні здібності, погіршується пам'ять, у них нижча здатність до навчання.
Літні люди не є політичною силою і потребують захисту.
Більшість літніх людей погано справляється з роботою; працездатність, продуктивність, мотивація, здатність сприймати новизну, творча активність у них нижчі, ніж у молодих працівників. Вірогідність нещасних випадків у людей похилого віку вища, ніж в інших.
Літні люди часто інтелектуально ригідні та догматичні. Більшість з них закостеніли у своїх звичках і не здатні їх змінювати.
Більшість літніх людей живуть у соціальній ізоляції і страждають від самотності, утримуються в будинках для людей похилого віку.
Більшість літніх людей не можуть звести кінці з кінцями через інфляцію.

Запитання для обговорення:

1. Яка була ваша мотивація при виборі позиції «ТАК» чи «НІ»?
2. Чи важко було приймати рішення?
3. Що заважало вам прийняти правильне рішення?
4. Чи впливала на вашу позицію думка групи?
5. Чи важко було вибрати та відстоювати власну позицію?

Висновок: розвінчування учасниками наявності стереотипів щодо людей похилого віку, які негативно можуть впливати на якість їхнього життя.

Вправа «Ярлики»

Авторка — Наталія Тимошенко

Мета: сформулювати в учасників розуміння про те, як впливає навішування стереотипів та ярликів на ставлення до людей похилого віку і що відбувається з відчуттями даних людей.

Інвентар: набори розрізаних картинок (можуть бути пазли) в залежності від кількості груп; «корони» (виготовляються із двох стрічок паперу (на одній стороні вирізані зубці), які склеєні з двох боків, стікери з написом (на кожному стікері інший напис), скотч, ножиці, степлер.

Час роботи: 50 хв.

Алгоритм роботи:

1 етап.

Ведучий об'єднує учасників у групи (3–5 учасників у кожній групі).

Кожному учаснику на голову одягається «корона» та чіпляються стрічки з написом, які отримали від ведучого.

Учасники не бачать, що написано на даних стрічках, також забороняється іншим учасникам коментувати написи у своїх колег.

посміхайся мені	розмовляй зі мною так, ніби-то я погано чую
будь до мене похмурим	говори мені, що я нічого не вмію
ігноруй мене	намагайся мені допомогти виконати завдання

роби замість мене	жалій мене
командуй мною	запитуй мене, як я себе почуваю
не розмовляй зі мною	запитуй у мене, як мої справи

2 етап.

Кожна група отримує завдання: скласти картинку з різних розрізаних шматочків в єдине ціле, але при цьому ставитися до кожного учасника у своїй групі так, як написано на стрічці, яка прикріплена до корони.

3 етап.

Після виконання завдання (7–10 хвилин) всі учасники сідають на свої місця, не знімаючи корон, та відповідають на питання ведучого: чи сподобалося вам, коли з вами спілкувалися таким чином? Чому? Після того, як усі бажаючі висловилися, учасники знімають свої корони. Ведучий далі коментує та наголошує учасникам на тому, що відчувають люди похилого віку, коли до них відносяться не шанобливо та навішують ярлики.

Запитання для обговорення:

1. Чим в реальному житті можуть бути написи на «коронах»?
2. Як впливають подібні «ярлики» на ставлення до людей похилого віку?
3. Як часто ми зустрічаємося із подібними ситуаціями у житті?
4. Як ви думаєте, що відчуває людина похилого віку, коли їй навішують такий «ярлик»?

Висновок: учасники побували у ролі людей похилого віку та відчули на собі, як навішування стереотипів та ярликів впливає на ставлення до такої категорії людей і що відбувається з відчуттями та почуттями даних людей.

Вправа «Слід зірки»

Авторка — Наталія Пилипенко

Мета: профілактика та протидія булінгу, вирішення конфліктних ситуацій.

Інвентар: стільці або килимок.

Час роботи: 20–40 хв.

Кількість учасників: 10–30.

Алгоритм роботи:

В.: Зараз мені згадалася одна історія, якою я хочу поділитися з вами.

В. Кузнецов «Слід зірки».

Теплої травневої ночі я сидів на березі красуні Мокші і милувався бездонним весняним небом, усипаним великими зірками. Разом зі мною коротав ніч біля рибальського вогнища випадковий попутник.

Падали зірки. Одні, проходячи по небосхилу, залишали за собою тонкі, як нитка, вогняні смужки, інші спалахували, як жарке полум'я.

— Слід зірки, — задумливо сказав чоловік, — короткий, як мить, а який гарний! Щасливою має бути та людина, яка після смерті залишить хоч маленький слідок...

Ми довго мовчали. У прибережних кущах спросоння пискнула якась пташка. І це наче розбудило мого співрозмовника.

— Хочете, я розповім про одну жінку та про слід, який залишила вона на Землі? — Запитав він. Я кивнув у відповідь і приготувався слухати.

— Під час війни жила у маленькому українському селі жінка. Щупленька, негарна, мовчазна. Багато хто навіть її імені справжнього не знав, а звали просто Конопушкою за обличчя, всипане веснянками.

З приходом у село гітлерівців Конопушка немовби переродилася. Щодня її почали бачити на вулиці, навіть чули її сміх. Заходила частенько до комендатури: то підлогу там помие, то води принесе. Люди хмурилися, деякі навіть плювали їй услід.

Партизани часто робили нічні нальоти на село. І після кожного нальоту когось із німців не залишалося живим. Вже потім, після вигнання фашистів, люди дізналися, що Конопушка допомагала партизанам.

Останніми днями господарювання в селі окупанти особливо озвірили. Вони винищили майже все доросле населення і якраз навпроти будинку Конопушки вчинили своє останнє злодіяння: запалили невеликий стожок соломи і штовхнули у вогонь шестирічного хлопчика-сироту... Але не встигла дитина згинутися в диму, як у багаття кинулася жінка. Суха солома горіла недовго. Коли розвіявся дим, люди побачили розкинуту на попелі Конопушку. Вона вся обгоріла. Лише завдяки якоїсь випадковості збереглося її обличчя. Очі були чисті, світлі, як блакитне травневе небо, вміте першим весняним дощем...

Під її тілом знайшли хлопчика. Він був живий. Лише по лікоть обгоріла ліва рука.

Попутник замовк. Потім узяв оберемок хмизу і підкинув у багаття. У світлі полум'я, що спалахнуло, матово блиснула на лівій руці чорна шкіра протеза.

Питання учасникам:

1. Можливо, ця історія нагадує якісь історії з вашого життя? Про що вона?
2. Чи можливо поважати людину без її жертв та втрат?
3. Чи задумувалися ви, який слід залишиться від вашого життя? Розкажіть.
4. Чи є у вашому житті люди, перед якими ви хотіли б вибачитися?

Висновки: метафора знижує рівень агресії, викличної поведінки учасників. Спрямовує булерів та провокаторів конфліктів до усвідомлення та визнання некоректності своїх дій. Сприяє визначенню та усвідомленню своїх цінностей та принципів, дозволяє порівняти свої життєві орієнтири із орієнтирами інших. Аналіз метафори створює атмосферу безпеки та підвищує самоцінність учасників тренінгу.

ЕФЕКТИВНІСТЬ

Вправа «Дракони ефективності»

Авторка — Оксана Погонюк

Більшість з нас прагне підвищити свою ефективність. Для того, щоб додати заходу практичності і кожен зміг отримати свою цінність від заходу, пропоную виконати вправу.

Мета: віднаходження особистих перепон, бар'єрів та переконань, які зменшують ефективність.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 30–35 хв.

Кількість учасників: необмежена. Об'єднуємо в групи 5–6 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасникам пояснюються умови виконання вправи.
2. Учасників об'єднують в групи і вони переходять в Zoom у сесійні зали.
3. У групах упродовж 10 хвилин учасники обговорюють, що їм заважає бути ефективними (шукають своїх внутрішніх «дракончиків»).
4. Група домовляється, хто буде представляти знайдених «дракончиків» після повернення до загальної зали.
5. Повернувшись із сесійних зал, кожна група презентує своїх «драконів» ефективності.

Таким чином, відбувається розширення інформації та знань учасників.

6. Тренер фіксує основних «драконів», яких знайшли учасники. І далі, спільно з учасниками знаходить знаряддя/зброю, що допомагає боротися та перемагати цих «драконів».

7. Учасники в чаті дають відповіді. Після кожного «дракона» тренер зупиняється і учасники повідомляють, чия зброя найбільше їм сподобалась і що вони беруть у свій арсенал. І так по всіх «драконах».

Висновок: дана вправа активно залучає учасників у навчальний процес. Дозволяє пропрацювати свої особисті проблеми та блоки. Учасники по завершенню вправи мають готовий арсенал зброї підвищення своєї ефективності. Як відомо, дорослу людину навчити не можна. Всі знання у неї всередині. Наше завдання — дістати ці знання з глибини кожного учасника.

Вправа «Кінофільм»

Автор — Олена Калашник

Мета: повернутися в момент «тут і зараз»; усвідомлений підхід до життя; тайм-менеджмент.

Інвентар: блокнот і ручка.

Час роботи: 15–20 хв.

Кількість учасників: до 10.

Алгоритм роботи:

Тренер просить учасників по черзі розповісти, як пройшов їх вчорашній день так, якби вони переглядали кінофільм. Просить уявити себе в кінозалі і побачити на екрані фільм про учасника.

Задача — придумати назву фільму, жанр, зав'язку, кульмінацію, розв'язку, головного героя, події, які відбуваються; чи є ще дійові особи у фільмі і хто це, які емоції проживає і наш учасник, і інші персонажі. Коротко записати в блокнот суть фільму. Далі кожен учасник ділиться розповіддю про свій фільм. Інші учасники і тренер можуть задавати питання.

Питання учасникам:

1. Чи сподобався вам фільм?
2. Чи хотіли б ви щось змінити в ньому?
3. На що ви звернули увагу після зворотнього зв'язку інших учасників?
4. Що сподобалось у фільмі найбільше? А що не сподобалось і чому?

Висновок: вправа допомагає подивитися на себе зі сторони, помітити, куди витрачається час найбільше, усвідомити свій емоційний стан, зробити переоцінку власного життя і відповідні висновки.

МОТИВАЦІЯ ТА ВІРА В СЕБЕ

Вправа «Час та цілі»

Авторка — Анна Єрмолаєва

Мета: вправа допомагає побачити свій життєвий шлях зі сторони, зробити певні висновки та знайти кращий внутрішній стан.

Інвентар: папір/блокнот та ручка.

Час роботи: 20 хв.

Алгоритм роботи:

1. Кожен учасник сідає дуже зручно, прикриває очі, робить глибокий видих та вдих 3 рази, слухає, що розказує тренер.

2. Тренер спокійним голосом пропонує учасникам уявити себе, яким він був за місяць до цього моменту. В уяві учасник з теперішнього та з минулого стоять один навпроти одного. Вони можуть обійнятися та сказати, за що вдячні. Наприклад: «Я всім серцем вдячна (-ий) собі за те, що здолала (-в) життєві труднощі минулого».

3. Наступним кроком тренер повертає учасників у теперішній момент, але додає пропозицію уявити себе у майбутньому, через місяць. Відбувається приблизно такий самий діалог.

Тут учасники можуть задати собі питання у майбутнє та отримати відповідь.

4. Всі учасники завершують уявне спілкування та відкривають очі. По черзі проговорюють свої інсайти та як змінилася мотивація щодо досягнення мети, як змінився внутрішній стан тощо. Після проговорення краще записати інсайти на папері або в блокноті.

5. Питання на зворотній зв'язок:

- 1) чи легко було уявити цю візуалізацію?
- 2) який елемент з цілого образу з'явився найлегше, як думаєте чому?

- 3) які відчуття у Вас були на початку та наприцінці візуалізації?
- 4) який головний інсайт Ви отримали після даної вправи?

Висновок: ця вправа допомагає учасникам зустрітися зі своїми внутрішніми мотивами, подякувати собі за пройдений життєвий шлях та знайти додаткову мотивацію на майбутнє.

Вправа «Життя в іншій країні — розвиватися чи чекати слухного моменту»

Авторка — Кристина Телкова

Слоган: Рід — це наше минуле. А насолода — це наше майбутнє.

Мета: вирішити життєві питання за допомогою творчої роботи із метафоричними картами і своїм тілом, через асани з йоги; знайти сили в собі і в своєму тілі; вийти із синдрому «відкладеного життя»; за допомогою сили роду знайти вихід із ситуацій, які не вирішуються.

Техніка ресурсна для людей, які переїхали в інші країни; людей, які зараз живуть в еміграції і відчувають відчай; для тих, хто втратив свої домівки і не може вирішити, в якій країні залишитися жити.

Інвентар: карти МАК («Сила Роду» Н. Сабліної чи будь-яка ресурсна колода по роботі з ресурсами), килимок для йоги, яскравий блокнотик для нотаток, ручка, теплі ковдри, подушки (за бажанням та можливістю).

Час роботи: 1–3 години, в залежності від кількості учасників.

Кількість учасників: від 5 до 15. Бажано, щоб учасники були із категорії вимушених переселенців чи людей, які вже давно не проживають на своїй батьківщині.

Вік учасників: від 18 до 80 років.

Алгоритм роботи:

Техніку проводять на початку тренінгу у тренінговому форматі, а також самостійно вдома (повторюйте цю практику від 3 до 14 днів, і ви побачите, як зміниться ваше життя на краще).

Побажання до стану, в якому проходити цю практику:

1. Буде добре, коли учасники закривають очі і подумують над питанням, яке хочуть вирішити. Спокійно подихають — вдих через ніс, видих через рот — і уявлять своє питання.

2. Будучи у стані спокою, учасники віддають позитивну енергію, і їх ресурс буде направлений на швидке вирішення ситуації.

3. Коли учасники будуть готові, відкрити очі та вибрати карти.

Тренер пропонує учасникам розстелили килимки і сісти в спокійну і комфортну позу. Розслабитися, закрити очі і подумати. Зробити спокійний вдих через ніс і спокійний видих через рот.

У такому стані людина зможе впорядкувати свої думки і приймати більш правильні рішення.

Коли учасники трішки розслабилися, тренер задає питання стосовно життя у іншій країні.

Як задати питання:

1. Бути у позитивному настрої.
2. Чітко підходити до формулювання питання.
3. Бути ситим і спокійним.

Перша частина: 30 хвилин — 1 година.

Питання: «Для чого мені цей досвід?»

— розкладаєте килимок для йоги. Сідаєте у зручну позу і дихаєте 10 разів: вдих через ніс і видих через рот. Під час дихальної практики ваші думки стають повільними та спокійними. В процесі думаємо про своє питання.

— берете 3 карти і проживаєте день із ними. Аналізуємо і бачимо шлях, саме на сьогоднішній день.

Розкладаємо карти саме в тій послідовності, в якій хочеться прожити ту чи іншу ситуацію у питанні.

Записуємо у блокнот свої думки.

Бажано, щоб кожен учасник по черзі проговорив свою ситуацію. Таким чином можна краще її пропрацювати і знайти різні шляхи вирішення проблемного питання.

В процесі обговорення тренер пропонує спокійно дихати і відпочивати по 2–3 хвилини (практика дихання: закриваємо очі і спокійно дихаємо через ніс і видихаємо через рот).

Друга частина: 30 хвилин — 1 година.

Тренер пропонує зробити ресурсні вправи, щоб дати тілу можливість допомогти думкам.

Встаємо на дві ноги, витягуємо руки вгору і тягнемось до неба.

Потім спокійно повертаємось вправо, вліво і дихаємо.

Повторюємо цю вправу 4 рази на кожную сторону і повертаємось на килимок (буде добре, якщо будуть теплі ковдри та подушки).

Далі тренер пропонує задати наступне питання.

Беремо ще карту і задаємо питання: «Що я можу зробити, щоб насолоджуватися життям?»

Бажано уявити найкращі моменти життя і захотіти ще кращого. Карта дасть вам відповідь.

Обов'язково обговорити питання із учасниками тренінгу.

Заключна частина:

Дивлячись на карти, описуємо свій день. Записуємо усі спостереження в гарний блокнотик. І дивимось на все з іншого боку.

Як змінилася ситуація з початку тренінгу, чим допомогли карти і техніки дихання?

Підведення підсумків:

- Чи стало вам краще?
- Чи змінилася ситуація за час проходження тренінгу?
- Чи маєте ви бажання насолоджуватися життям там, де ви є зараз?

Висновок: системний підхід до цієї практики дає той результат, який ви уявляєте. Все у наших думках і руках. Зберігайте душевне світло і до вас прийдуть такі ж світлі душі.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Вправа «Дискусії про...»

Авторка — Наталія Сабля

Мета: розвиток емоційної сфери, навчитись пов'язувати емоції, почуття та стани з життєвими подіями.

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: до 4 або об'єднання на групи по 4.

Інвентар: художня книга, аркуш паперу А4, ручка.

Алгоритм роботи:

Інтуїтивно кожен називає номер сторінки книги, вибирає будь який абзац, читає вголос для всіх. Потім ділиться думкою, які почуття, емоції, стани проглядаються у героїв книги або в описаних ситуаціях. Інші учасники доповнюють розповідь своїми думками. І так кожен по черзі.

Питання до учасників:

- Чи легко вам було виконувати цю вправу?
- Якщо ні то в чому трудність?
- Чи легко вам було втупати в дискусію?
- Що нового ви дізналися від учасників?

Висновок: такі тренування по визначенню почуттів, емоцій та станів дають можливість більше зрозуміти свої почуття, відкрити шлях до свого внутрішнього світу, через розмову та обговорення вправа розвиває комунікаційні навички.

Вправа «Антиобраза»

Авторка — Ірина Винокурова

Мета: відпрацювання декількох технік уникання сварки та збереження власної емоційної стабільності.

Інвентар: папір, ручки, фліпчарт або дошка, маркери, коробка.

Час роботи: 20–30 хв.

Кількість учасників: до 10 дружніх між собою осіб, підходить як для дорослих, так і для підлітків.

Обов'язкова активна участь тренера з метою підтримки доброзичливого середовища.

Алгоритм роботи:

Нажаль, під час життя люди стикаються з такими явищами, як булінг чи просто образи на свою адресу. Більшість людей схильні до негативної реакції на неприємні слова, які чують по відношенню до себе. Однак важливо пам'ятати, що всі люди різні і кожен з вас чудовий! А кривдниками найчастіше бувають люди, які невпевнені в собі та за допомогою приниження інших хочуть підняти власну самооцінку або заволодіти увагою до себе. Коли ж обрана «жертва» не вступає у конфлікт, вона стає просто не цікавою кривднику і її залишають у спокої. Пропоную відпрацювати декілька технік, які дозволять оминати наростання сварки.

Тренер записує назву техніки на дошці та пояснює її суть.

1. Ігнорування. Відповіддю на образу можуть бути, наприклад, такі слова: «Припустимо. І що з того?» або така фраза: «Я так не вважаю, але ти маєш право на власну думку». Після цього не варто продовжувати дискусію. Якщо до вас звертаються знову, ви можете сказати: «Я вже все сказав» і більше нічого.

Слід зауважити, що це, напевно, найскладніша техніка, бо втриматися і не відповісти образою навзаєм важко.

2. Незгода. Прикладом відповіді в цій техніці можуть бути такі слова: «Ти серйозно так вважаєш? Вперше в житті таке чую про себе! Зазвичай мені всі кажуть протилежне».

3. Зацікавленість. Одна з найефективніших технік, якщо добре нею оволодіти. Від таких відповідей кривдник не отримує бажаної реакції (образи, виправдовування), проте змушений сам відповідати на запитання і йому скоро це стає не цікаво. Як приклад, реакцією можуть бути такі запитання: «А чому ти так вважаєш? Ти здаєшся мені розумним, а я постійно працюю над собою і, можливо, твоя критика на мою адресу зробить мене кращим. Будь ласка, поясни мені, чому ти так сказав, і я подумаю над цим». Якщо кривдник продовжує просто ображати без пояснень, то можна відповісти так: «А, то ти просто кажеш це без причини! Та я на таке не ведуся, це не має жодного сенсу. Знайди когось іншого».

4. Гумор. Чудово, якщо ви зможете перевести образливі слова в жарт. Тоді ви неодмінно станете переможцем. Проте, в жодному випадку, жарт не може стосуватися самого кривдника. Разом з тим, ви можете направити жарт на себе, наприклад: «Так, я вже таке чув. Мені всі так кажуть, але мені з цим нормально жити, все одно мене всі люблять і зі мною все в порядку» або «Та я і сам ненавиджу цю сорочку і розумію, що виглядаю в ній, як ботан, ти правий. Але моя мама так її обожнює і щоразу радіє, як дитина, коли я її вдягаю. А мені ж не важко зробити їй приємно, так що ти вже потерпи. Не подобається — не дивись». Важливо говорити це по-доброму та з посмішкою.

Важливо пам'ятати, що коли до вас звертаються з образами систематично, вам краще повідомити про це дорослого, якому ви довіряєте. Скажіть йому про це спокійно, спитайте поради. Це не соромно! Так ви допоможете і собі і, як не дивно, тій особі, що до вас чіпляється, не перейти межу і не вскочити в халепу.

Далі тренер пропонує групі придумати власні варіанти відповідей для кожної техніки (або навіть власну техніку) і записує їх.

І найважливішим етапом є відпрацювання. Можна запропонувати учасникам написати на папері якісь образливі слова: «чого ти такий тупий?; у тебе уродські штани; ти регочеш, як кобила...» та кинути записки у коробку. Прослідкуйте, щоб слова не перетнули дозволена межу. Для цього можна зробити невеличку перерву та перечитати всі записки. Потім тренер об'єднує учасників в пари та по черзі відпрацьовує всі техніки.

Один учасник витягує листочок з образою та зачитує її своєму партнеру. Той має скористатися однією з технік у відповідь. Потім вони міняються місцями. Тренер уважно слідкує за процесом, допомагає учаснику, якщо той розгубився.

Зазвичай, в дружньому колі ця вправа проходить доволі спокійно і навіть весело. Разом з тим, учасники знайомляться з можливими стилями поведінки в конфлікті на майбутнє.

Обговорення:

- Яку будете використовувати частіше?
- Яка найважча для вас? Чому?

Завершення.

На завершення цієї вправи тренер пропонує учасникам зробити один одному комплімент.

«Уважно подивіться один на одного та напишіть на окремому листочку комплімент для кожної людини! Намагайтеся віднайти щось особливе в цій людині, її характері, зовнішності або вчинках. Хваліть не одяг, а особистість та не одним словом «ти супер», а детально і від душі».

Коли всі учасники напишуть свої компліменти, тренер збирає все, що адресовано, наприклад, Ганні, та віддає їй, потім для Василя і так для всіх. Таким чином, кожний учасник отримує «Букет компліментів». Добре, якщо і сам тренер долучиться до цього процесу. Наприкінці тренер дякує учасникам за роботу.

Вправа «Фото-виклик»

Авторка — Ірина Бондар

Мета: розвиток розуміння та розпізнавання емоцій, переживань, «масок» інших людей; помічати, як людина може маніпулювати іншими, використовуючи своє вміння приховувати чи штучно створювати емоційні переживання.

Інвентар: сторінки з журналів, де є фото людей по груди або в повний зріст. Люди на фото мають бути різного віку, статі, представляти різні верстви населення, професійну діяльність і т. д. Для збору матеріалів використовуйте журнали різних тематик та користувацьких запитів: жіночі, чоловічі, підліткові, розважальні, професійні (якщо там є фото людей). По кількості — чим більше, тим краще. Як мінімум — втричі більше ніж учасників.

Час роботи: 30–60 хв. в залежності від кількості учасників (10 хвилин інструкція та підготовка + до 5 хвилин для кожного учасника).

Кількість учасників: від 5.

Алгоритм роботи:

На столі чи на підлозі перед учасниками є вирізані з журналів фото з портретами людей. Протягом 5 хвилин необхідно обрати два портрета: один представлятиме учасника, який обирає, другий — представляє учасника, який сидить праворуч від того, хто обирає. Ведучий, аби краще влитись до колективу учасників, стати для них ближче, теж може долучитись до виконання техніки.

Обираючи фото, учасники мають звертати увагу на кольори портрета та вирази облич, на діяльність зображених людей та емоції, які вони викликають, на зовнішній вигляд, фон та загальну атмосферу, надписи, символи, додаткові елементи. Дуже часто деталі створюють важливу атмосферу, яку намагався передати фотограф.

Після вибору зображень, учасник представляє свої, пояснюючи, чому він зробив саме такий вибір для себе і свого сусіда справа. Після представлення фото його можна подарувати тому, про кого йшла мова, і запропонувати вклеїти його в тренінговий зошит як нагадування про отриманий досвід. Вислухавши свого сусіда зліва, сусід справа розповідає про те, наскільки учасник відчув його, що було сказано точно про нього, а що для нього не характерно. Дякує, а потім представляє свій вибір на себе і сусіда справа.

Рекомендації:

1. Фото з журналів обов'язково мають бути вирізаними заздалегідь, аби не витратити час на тренінгу. При цьому, надписи можна залишити.
2. Дуже важливо слідкувати за часом, адже з кожною наступною презентацією учасники говоритимуть довше і це може суттєво вплинути на динаміку групи.
3. Якщо ваші учасники — люди творчих професій, фото людей можна замінити на фото тварин, рослин, архітектури, пейзажів, авто і т. д. Як показує досвід, з таким завданням учасникам впоратись простіше, але в будь-якому випадку спочатку варто починати з фото людей.

Вправа «Емоційний кінозал»

Авторка — Ірина Бондар

Мета: Продемонструвати учасникам розмаїття емоцій, які можуть проявляти люди за однакових обставин; зробити підбірку кінофільмів, які допомагають розвивати емоційний інтелект; відпрацювати знання назв та розуміння емоцій.

Інвентар: смартфони з доступом до Інтернет, ватмани, маркери.

Час роботи: до 60 хв.

Кількість учасників: від 6.

Алгоритм роботи:

Учасники об'єднуються в пари або трійки. Кожна пара має знайти 2–3 хвилинне відео епізоду з кінофільму, що викликає яскраві емоції (не має значення, які саме — позитивні чи негативні). Пошук має тривати до 10 хвилин.

Коли учасники готові, вони скидають посилання на відео ведучому тренеру, який запустить демонстрацію ролику для перегляду іншими командами. Після перегляду кожна з пар має висловитись, які емоції викликає цей сюжет, а також запропонувати інший фільм, при перегляді якого глядачі переживають такі ж емоції.

Кожна команда висловлює свої думки та пропонує інший фільм, в цей час тренер записує назви фільмів на ватмані. Таким чином, по завершенню вправи учасники матимуть список фільмів, які допомагають розвивати емоційний інтелект.

Після виступу першої пари та збору рекомендацій від інших груп черга показувати відео переходить до наступної пари (міні-групи).

Рекомендації:

1. Зверніть увагу учасників на те, що глядач переживає емоції щодо фільму, а також щодо героїв. Наприклад, до героя можна відчувати злість, а від фільму — відразу, або до героя — повагу, а від фільму — захоплення.
2. Під час виконання вправи ми порівнюємо емоції, які викликає епізод фільму, але пропонуємо у відповідь цілий фільм зі схожим на цей епізод настроєм.
3. Після тренінгу не забудьте розіслати учасникам списки, які ви створили.

Висновок: ситуація і люди, які її спричинили, можуть викликати у нас різні емоції, і їх потрібно розрізняти та відмежовувати. Це допоможе зберегти стосунки з рідними та колегами, незважаючи на обставини, що вас оточують.

Вправа «У країні дзеркальних слів»

Авторка — Маріна Радишевська

Мета: показати, що наші слова можуть ображати людей, і як людина може реагувати на претензії.

Інвентар: блокнот та ручка.

Час роботи: 20 хв.

Кількість учасників: до 30.

Алгоритм роботи:

Учасники діляться на пари і кожен виписує 5 речень з проханням чогось, але у різній інтонації.

- 1) ввічливо, з «будь-ласка»;
- 2) у наказовому тоні;
- 3) з претензією.

Кожне з п'яти речень необхідно проговорити у трьох різних варіантах. На кожне прохання напарник відповідає, як вважає за потрібне. Далі напарники проговорюють один з одним відповіді на питання і дають зворотний зв'язок.

Питання учасникам:

1. Що цікавого ви дізналися з цієї вправи?
2. Як почував себе ваш партнер, коли ви його прохали? А коли наказували?
3. Яка була реакція на претензію?
4. Який варіант сподобався вам найбільше? Чому?
5. Що ви для себе зрозуміли цінного з цієї вправи?

Висновок: учасники вчаться бачити реакції людей на своє ставлення до них.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Вправа «Мій ресурс»

Авторка — Тетяна Шеремет

Мета: виявити джерела, що надають сили та енергію, скласти список свого ресурсу та використовувати у житті для підняття внутрішньої енергії.

Час роботи: 15 хв.

Кількість учасників: до 30.

Алгоритм роботи:

Всі учасники рухаються хаотично у просторі, броунівський рух.

Необхідно підійти до одного учасника і назвати 3 джерела енергії, відповівши на питання «Що мене надихає і надає сили та енергії?».

Далі підійти до вільного учасника і назвати 3 нових джерела енергії.

На завдання дається 5 хвилин.

Після виконання вправи учасники сідають на свої місця і записують свої названі джерела у список «МІЙ РЕСУРС».

Тренер задає **запитання:**

1. Як зараз ви себе почуваєте?
2. Що вам надало ресурсу?
3. Чи є це у вашому списку?
4. Що для вас було несподіваним?
5. Що із списку ви вже застосовуєте у своєму житті?

Висновок: учасники отримали заряд енергії. Кожен склав свою скарбничку ресурсу, до якої зможе звертатися при нагоді та застосовувати при необхідності.

ПОШУК РЕСУРСІВ

Вправа «Щось прекрасне»

Авторка — Ганна Гойко

Мета: візуалізувати свій стрес та знайти ресурси для виходу зі стресових ситуацій.

Інвентар: рулон кухонної фольги.

Час роботи: 50–60 хв.

Кількість учасників: до 15.

Алгоритм роботи:

Тренер передає учасникам рулон фольги і просить кожного учасника по колу відірвати собі необхідний для роботи шматок.

Кожний учасник робить із фольги те, як він бачить для себе стрес.

По колу кожен учасник презентує, що у нього вийшло, і пояснює, чому саме такий образ виник.

Тренер пропонує перетворити свій виріб у щось прекрасне, що дає ресурс у подоланні стресової ситуації.

Всі учасники презентують те, на що вони перетворили свій перший виріб і пояснюють, чому так.

Групове обговорення. Приклади запитань для загального кола:

- Чи сподобалось працювати з фольгою? Чому?
- Що було візуалізувати важче: стрес чи щось прекрасне? Чому?
- Які емоції переживали у процесі роботи?

Висновок: вправа має глибокий терапевтичний ефект. Нерідко образи, що виникають для перетворення стресу у щось прекрасне, і є нашими ресурсами для подолання складних життєвих ситуацій, про які ми навіть не здогадувались. Фольга — прекрасний матеріал, який дає

можливість створювати будь-які форми і отримувати естетичне задоволення від роботи. Вправа розвиває дрібну моторику і креативне мислення. Інколи в учасників з'являються цікаві спостереження. Наприклад, про те, що фольга буває різною за щільністю, тобто одна легше рветься за іншу. Це дає можливість тренеру проводити паралелі з людьми, які також різні: хтось легко справляється зі стресом, а для когось це важкий і затяжний процес.

Вправа «Легко-тяжко»

Авторка — Ірина Винокурова

Мета: поліпшення постави, набуття впевненості в собі, досягнення кращих результатів.

Опис вправи:

Кожній людині в житті трапляються труднощі. Ми по-різному реагуємо на них та по-різному справляємось. Біологічно природньо, що коли людина несе в руках щось важке, вона поступово починає схиливатися до низу, її спина гнеться, втрачається стрункість постави та пружність м'язів. Це може негативно впливати на фізичне і навіть психологічне почуття людини. Адже під час моральних чуттєвих навантажень людина підсвідомо теж «опускає руки» та втрачає бажання бадьоро продовжувати свій життєвий шлях.

А чи бачили ви, як носять важкі речі стрункі дівчата та хлопці в азіатських та африканських країнах? Так, на голові. Це незвично для нашої країни, хоча значно ліпше для хребта та внутрішнього самопочуття людини.

Існує така думка, що якщо вам сумно без явної причини (зараз не йдеться про процес горювання чи розпач, а просто про поганий настрій) і ви почнете посміхатися спочатку навіть через силу, то через деякий час ваш настрій почне поліпшуватись. Так само працює і зі спиною.

Інвентар: килимок для йоги, книга, дрібні предмети (квасоля, дрібні деталі конструктора, ковпачки від ручки, бусини тощо).

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: до 10 осіб.

Алгоритм роботи:

Вправу краще проводити з людьми, які вже знайомі між собою, не мають фізичних вад, не сором'язливі. Краще за день до проведення вправи попередити людей, що наступного разу їм буде потрібно роззутися.

Тренер повільно дає інструкцію до вправи, витримуючи невеличкі паузи між реченнями. Можна поставити тиху заспокійливу музику.

1. Зв'язок із всесвітом.

Встаньте зручно на обидві ноги. Якщо вам буде комфортно, можете заплющити очі. Почуйте звуки, які вас оточують. Почуйте своє дихання.

Тепер уявіть, що вашої голови торкнувся промінь сонця. Він ніби ваш зв'язок із небом (космосом, всесвітом), він дає вам силу і трохи підтягує догори. Випрямтесь так, щоб цей промінь не провисав, торкніться своєю головою неба! Стійте зручно та впевнено. Плечі опущені, спина рівна. Дихайте спокійно. Зафіксуйте себе в цьому положенні та намагайтеся ставати в нього, як тільки згадаєте про цю вправу.

2. Я — стіна.

Тепер, будь ласка, підійдіть до стіни. Притуліться до неї п'ятками, головою і, бажано, плечима. Стійте так пів хвилини. Далі зробіть крок вперед і намагайтеся пройти невелике коло, не змінюючи постави. Рухайтесь повільно, як вам зручно. Підійдіть знову до стіни та перевірте, чи вдалося вам зберегти поставу, ставши в початкову позу біля стіни.

3. Поклажа.

Покладіть собі на голову якийсь предмет, наприклад, книжку, блокнот, невелику коробку. Предмет має бути таким, щоб його було легко втримати на голові в положенні стоячи. Тепер спробуйте пройти таке саме коло, тримаючи цей предмет без допомоги рук.

4. Перешкоди.

Задача учасника — пройти відстань з точки А до точки Б (наприклад, по килимку для йоги) без взуття, але з рівною поставою та доброзичливою посмішкою. Під час руху учасника тренер або інші учасники групи підкладатимуть на його шляху різні дрібні предмети, як то: квасолу, дрібні деталі конструктора Lego, ковпачки від шарикової ручки тощо.

5. Бесіда.

На цьому етапі учасник має рухатись та одночасно відповідати на поставлені тренером та іншими учасниками питання: «Що у тебе було сьогодні на сніданок? Який твій улюблений колір? Яке ім'я твоєї першої вчительки? Дата твого весілля?» Відповідаючи на запитання, головне — тримати спину рівно, рухатися плавно і красиво.

По завершенні вправи поаплодуйте учасникам за старанну працю. Трохи порухайтесь, пострибайте. А тепер тренер робить всім «чарівний подарунок». Уявіть собі, що кожному з вас прилетіло м'яке, легке, пухнасте пір'ячко. Воно — символ того, що ви зможете впоратись з будь-якою задачею у своєму житті! Покладіть його собі на голову (тренер демонструє відповідний рух). А тепер одним обережним рухом голови назад скиньте його, нехай летить! Та посміхніться!

І маєте домашнє завдання: протягом тижня кожного разу, проходячи через двері, згадуйте це пір'ячко, скидайте його, випрямляйте спину, посміхайтесь і пам'ятайте, що ви — гарні, стрункі та сильні!

Вправа «Кошик ресурсів»

Авторка — Маріна Радишевська

Мета: показати учасникам, як із травматичного досвіду життя можна дістати ресурс, а також подивитися на ситуацію з іншого боку очима різних людей.

Інвентар: папір та ручка.

Час роботи: 20–30 хв.

Кількість учасників: до 40.

Алгоритм роботи:

Учасники об'єднуються на групи по 5–6 осіб. Кожен учасник пише на клаптику паперу одну ситуацію із свого життя, яка, на його думку, була неприємною, складає папір так, щоб ніхто не бачив написане, та кладе у корзиночку, де всі папірці перемішують. Далі по черзі учасники дістають по 1 записці, читають вголос ситуацію і розповідають, що вони бачать позитивного у ній. На кожного учасника відводиться по 2–3 хвилини.

Питання учасникам:

1. Чи сподобались вам ідеї інших учасників щодо рішення вашої ситуації?
2. Чим саме?
3. Що ви бачите тепер позитивного у вашій минулій ситуації?
4. Як тепер зміниться ваше життя після того, як ви прийняли позитивний досвід з цієї ситуації?

Висновок: техніка допомагає перевести фокус з негативного досвіду на позитивний і усвідомити, що в усьому завжди можна знаходити хороше.

Вправа «Фокус на позитив та життєстійкість»

Авторка — Олена Жаворонкова

Мета: навчити учасників тренінгу знаходити позитивні моменти в будь-яких стресових подіях та використовувати їх як опори для особистісного зростання.

Інвентар: фліпчарт або дошка, маркери.

Час роботи: 20–30 хв., залежить від кількості учасників

Кількість учасників: будь-яка, від 4 чоловік.

Алгоритм роботи:

Група обирає травматичну подію, з якою буде працювати у вправі (наприклад: коронавірус, скорочення персоналу, криза галузі, війна в Україні і т. п.).

Тренер об'єднує учасників в міні-групи по 4–5 чоловік.

Завдання: кожна міні-група знаходить та записує 7–10 пунктів «Плюси та позитивний вплив ... (події, яку обрали)».

Після 7–10 хвилин роботи кожна група презентує свої напрацювання за допомогою фліпчарту та колективного виступу. Можна ускладнити завдання, запропонувавши зробити креативну презентацію (танок, пісня, пантоміма, сценка, будь що).

Запитання учасникам:

1. Що б ви хотіли найважливішого залишити після себе?
2. Що сьогодні заради цього найважливішого ви можете робити в тих умовах, де ви є?
3. Що ви можете понести з собою в майбутнє життя з того, що відбувається з вами зараз, а що, навпаки, давно треба «викинути на смітник»?

Висновок: вправа допомагає учасникам не збожеволіти в кризовій ситуації та відновити емоційний та енергетичний ресурс. Також замислитись над тим, що Все, що відбувається з людиною, призводить до її розвитку та зростання.

Вправа «Суд»

Авторка — Олена Калашник

Глибока трансформаційна техніка на пошук власних ресурсів як способу для проживання кризових і стресових ситуацій.

Мета: дати можливість клієнту «піднятися» над ситуацією, розібратися в сумнівах, впоратися зі страхами; віднайти внутрішню мотивацію, силу і впевненість; вирішити внутрішні конфлікти; знайти вірні рішення.

Інвентар: 2 стільця.

Час роботи: 30–40 хв.

Кількість учасників: працювати можна в індивідуальному форматі, в груповому — до 20 учасників.

Алгоритм роботи (груповий формат):

3 основні дійові особи (адвокат, прокурор, звинувачуваний). Можна змінювати ролі протягом тренінгу.

6 учасників — присяжні (можуть коментувати, вносити корективи під час тренінгу).

11 учасників — спостерігачі (можуть ділитися своїми спостереженнями після закінчення процесу).

Алгоритм роботи (індивідуальний підхід):

Тренер пропонує учаснику озвучити свою проблемну ситуацію (сумніви, страхи, переживання тощо). Далі тренер проговорює суть техніки, розповідає учаснику про три основні ролі, в яких він буде протягом тренінгу (адвокат, прокурор, підсудний), і пропонує учаснику, не встаючи зі стільця, розповісти свою історію, виходячи із ролі «підсудного» (вступне слово).

Учасник розповідає. Тренер уважно слухає. Потім просить учасника сісти на інший стілець і «увійти» у роль «адвоката», потім у роль «прокурора».

Після кожного етапу розповіді з відповідної ролі тренер задає питання. Після кожного етапу тренер пропонує учаснику пересідати на стілець з новою роллю, перед цим попросивши учасника зробити три глибокі вдихи та видихи, закривши очі на 5 секунд, для максимального переходу в іншу роль. Після кожного етапу учаснику слід повертатися на «свій» стілець і робити вдих-видих. Тренеру рекомендується в цей час задати питання учаснику стосовно його самопочуття: «Як ви себе почуваєте? Чи можемо ми продовжувати далі?» Якщо клієнт каже так, тоді тренер пропонує учаснику продовження вправи.

Питання для етапу «Підсудний»:

1. Що ви відчуваєте, розповівши цю історію?
2. Що з того, що ви розповіли, є для вас найважливішим?
3. Чому вас вчить ця історія?
4. Що буде, якщо ця історія залишиться невирішеною?
5. Що стане неможливим?

Питання для етапу «Прокурор»:

1. Чи є ще щось, що ви забули додати до звинувачення?
2. Яку міру покарання ви пропонуєте для звинуваченого?
3. Чи готові ви послухати адвоката «підсудного»?

(На цьому етапі можна дослідити відсоток внутрішнього критика клієнта та його схильність до самопокарання.)

Питання для етапу «Адвокат»:

1. Чому ця ситуація відбулася саме так, а не інакше?
2. Чому ваш підзахисний не міг вчинити по-іншому?
3. Що саме йому заважало зробити так, як хотілося б, щоб уникнути наслідків, які настигли?

Наприкінці адвокат висловлює прохання до уявного прокурора «помилувати підзахисного» і зменшити покарання або ж повністю

анулювати його. Промова закінчується — учасник «виходить» із ролі адвоката, пересідає на «свій» стілець, і тренер надає учаснику можливість сказати своє заключне слово, задаючи питання.

1. Що б ви могли тепер сказати, побувавши в цих трьох ролях, про свою ситуацію?

2. В якій ролі вам було найкомфортніше?

3. Як змінився ваш погляд на ситуацію після цієї вправи?

4. На що ви звернули увагу?

5. Які висновки можете зробити?

6. Що тепер готові зробити першим для вирішення ситуації?

7. Які свої ресурси ви помітили, на які раніше не звертали уваги?

8. На які свої сильні сторони тепер можете опиратися?

9. Що чи хто вам може допомогти?

10. Як підвищився ваш рівень впевненості в собі? (Можна запропонувати оцінити рівень впевненості, який був на початку вправи і після неї, за 10-бальною шкалою. Результати порівняти.)

11. Що хорошого ви можете взяти з цієї ситуації?

12. На що тепер можете опиратися для вирішення цієї ситуації? Які інструменти стануть у нагоді?

Висновок: ця вправа допоможе вирішити внутрішні конфлікти учасника, підвищити рівень довіри самому собі. Навчить працювати зі страхами та приймати виважені та усвідомлені рішення. Допоможе знаходити вихід з кризових та стресових ситуацій.

Вправа «Побачити непомітне»

Авторка — Олена Калашник

Мета: дати можливість клієнту подивитись на ситуацію під різними кутами.

Інвентар: карти МАК (будь-які ресурсні колоди МАК, універсальні).

Час роботи: 30–40 хв.

Кількість учасників: 1–10.

Алгоритм роботи:

Тренер тримає колоду МАК закритою, кожен учасник проговорює вголос свою проблемну ситуацію і обирає наосліп 3 карти.

Перша карта — це проблемна ситуація.

Друга — це рішення.

Третя — ресурс, завдяки якому може бути прийнято рішення.

Кожен учасник розповідає вголос про свої карти. Як він сприйняв зображення на карті? Що помітив? Що відгукнулось? Які думки та емоції виникли стосовно своєї ситуації?

Далі тренер пропонує учасникам поміняти карти місцями:

Проблема стає ресурсом.

Рішення стає проблемою.

Ресурс стає рішенням.

Тренер просить учасників поділитися своїми думками, усвідомленнями. Може задати питання: «З огляду на теперішню картину, які дії ви можете зробити, щоб бути мотивованим і впевненим у вирішенні своєї проблемної ситуації? Що зробите по-іншому?»

Висновок: учасники набувають нового бачення для вирішення своєї проблемної ситуації. Усвідомлюють свої «сліпі зони». Розуміють, що будь-яку задачу або проблемну ситуацію можна вирішити багатьма шляхами. Те, що здавалося на початку проблемою, насправді може стати ресурсом або її вирішенням.

Вправа «Управління деструктивними станами»

Автор — Сергій Складенко

Мета: вихід із будь-якого травмуючого стану на рівні душі, розуму та тіла; трансформація негативу в ресурс.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: до 15 хв.

Кількість учасників: не обмежена. Важливо, щоб було достатньо простору для кожної людини на один вільний крок вліво та вправо.

Алгоритм роботи:

Практику можна проводити як в супроводі медитативної музики без слів, так і у повній тиші. Ведучий практики пропонує всім учасникам стати рівно на дві ноги та кілька разів піднятися навшпиньки і опуститися на п'яти, щоб відчути свою стійку позицію, центрувати себе. Учасникам рекомендовано заплющити очі, щоб розслабитися та поринути у свої відчуття (якщо це не комфортно, можна залишатися з відкритими очима).

Далі необхідно стежити за голосом ведучого практики і виконувати те, що він каже:

«Відпустіть усі думки та спостерігайте за своїм диханням. Глибокий вдих, з яким ви відчуваєте, як наповнюєтесь чистим свіжим повітрям, і з видихом тіло повністю розслабляється. Ваша свідомість працює стабільно, спокійно, їй комфортно, тому що ви знаходитесь у моменті “тут і зараз”.

Можете сказати: “Я, (ваше ім'я), знаходжуся тут і зараз”. Тепер ви можете уявити себе з лівого боку від себе, по ліву руку. Поверніться до цієї частини себе. Можливо, це буде старша версія вас, а можливо, це будете ви у дитинстві. Подивіться на себе, коли ви перебуваєте в найжахливішому, найболючішому стані або сценарії, де вам зробили боляче. Розгляньте себе уважно, зверніть увагу на свої відчуття в цьому стані. Тепер зробіть

крок ліворуч і увійдіть у цей стан. Відчуйте, проконтролюйте, що ви відчуваєте, як реагує ваше тіло, як поводить себе ваша субособистість у негативному сценарії, в деструктивних емоціях і почуттях.

Можливо, ви відчуватимете збите дихання, можливо, відчуватимете тривожність, можливо, у вас буде просто спокійний стан і ви будете спостерігачем зі сторони. (Безмовна пауза протягом 1 хвилини для проживання стану.)

Проживаючи цей негативний сценарій, ви можете трансформувати його у щось позитивне. Зробіть глибокий вдих і поверніться до точки “тут і зараз”. З цим глибоким вдихом ви відчуваєте свій новий стан, стан “тут і зараз”.

Проаналізуйте, чим відрізняється стан “тут і зараз” від стану у негативному сценарії. (Безмовна пауза протягом кількох секунд для проживання стану.)

Поверніться в праву сторону і побачте свій найпозитивніший сценарій життя, подію, яка була для вас найщасливішою. Побачте історію, що викликає у вас усмішку, щастя, приємні емоції. Поспостерігайте себе у цьому позитивному стані, споглядайте, що ви відчуваєте. Тепер у вас є можливість ототожнитися із цим станом. Ви робите крок у правий бік, у стан ресурсу, щастя та задоволення. Проконтролюйте ваші почуття, емоції, як реагує ваше тіло, які візуалізації ви бачите. (Безмовна пауза протягом кількох секунд для проживання стану.)

Вам комфортно та приємно тут перебувати. Цей стан ви можете пронести в точку “тут і зараз”. Ви робите крок у ліву сторону, повертаєтесь назад у момент “тут і зараз”. Зараз ви знаходитеся у точці “тут і зараз” й усвідомлюєте, що здатні трансформувати будь-який негативний сценарій в ті позитивні відчуття, в яких щойно перебували. Вам під силу ототожнити себе з будь-якою позитивною емоцією. Зробіть глибокий вдих, повільний видих і розплющіть очі».

Якщо кількість учасників невелика, дайте кожному можливість рефлексії (5–10 хвилин) на зворотний зв'язок про досвід, який він проживав під час вправи.

Висновок: вправа дає можливість клієнту відчувати силу управління власними емоціями і станами.

Вправа «Віднайди свою любов»

Автор — Сергій Складенко

Мета: трансформація страху клієнта довіряти світу та людям. Вихід із закритості та стану занурення у себе у стан відкритого серця. Набуття практичної навички відкриватися енергії кохання. Можливість відчувати кохання на рівні фізики. Виявлення причин, які перешкоджають відкритості кохання та гармонійним відносинам у реальному житті.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 30–40 хв.

Кількість учасників: до 20.

Алгоритм роботи:

Підготовка: організувати просторий, вільний від сторонніх предметів, простір для практики, де учасники матимуть змогу безперешкодно переміщуватися.

Налаштувати колонку з медитативною музикою без слів (добре використовувати мелодії частоти 432 Гц, які мають благотворну цілющу енергію).

Виділити кожному учаснику індивідуальну пов'язку на очі.

Для практики необхідний асистент, який зможе стежити за тим, щоб під час вправи учасники не виходили за межі робочого простору та не забилися.

Перед початком практики тренер відкриває простір для роботи виставленням наміру на практику та поясненням правил учасникам. Ведучому важливо зазначити: все, що відбуватиметься під час вправи, є суворо

конфіденційним. Це потрібно для того, щоб кожен учасник зміг розслабитись та відчути себе у безпеці. Можна використовувати письмові розписки про нерозголошення інформації, що обговорюється під час сеансу.

Правила: під час звучання мелодії учасники з пов'язками на очах переміщаються у відведеному для цього просторі. Пересуватися потрібно повільно та обережно. Під час практики асистент стежитиме за тим, щоб учасники не виходили з поля, тому можна розслабитися та не боятися забитися. Завдання учасників — довіритися внутрішнім відчуттям та взаємодіяти з іншими членами поля, орієнтуючись на внутрішні бажання, що виникають поряд з тією чи іншою людиною (це може бути танець, розмова, слова, вимовлені пошепки на вушко...). Таким чином, серед усіх необхідно відшукати «свою» людину, оцінити її ставлення до себе, відчуття поряд з нею, а також відчуття від процесу пошуку. Важливо зберігати повагу один до одного і не застосовувати надмірно агресивної або вульгарної поведінки. Коли музика затихає, учасники можуть зняти пов'язку, щоб побачити, з ким і в якій частині поля вони залишились. Всі повертаються на свої місця для обговорення у форматі кола. Загальна тривалість звучання музики — 15–20 хвилин. Після закінчення практики кожен учасник повинен мати право на рефлексію у зворотному зв'язку (5–10 хвилин).

Запитання учасникам:

- Як ви відчували довіру до Простору в процесі пошуку?
- Що стримувало вас у пошуку свого кохання?
- Що ви відчували під час зустрічі із членами поля?
- Які висновки від практики ви зробили для себе?

Висновок: вправа дає можливість клієнту відчути стан довіри до світу, людей, а також авторитетність власних відчуттів. Під час практики напручується вміння орієнтуватись на внутрішній відгук.

ОБМЕЖУВАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ

Вправа «Дама в масці»

Авторка — Ольга Пристай

Мета: розвинути готовність ставити під сумнів свої обмежувальні переконання, виявляти щирий інтерес до іншої людини, зрозуміти її, а не оцінити.

Інвентар: аркуші паперу А4, ручки.

Час роботи: 35 хв.

Алгоритм роботи:

Учасники тренінгу об'єднуються в групи по 3–4 учасника в кожній.

Тренер дає інструкцію: «Уявіть собі, що в центрі міста на головній площі стоїть жінка, одягнена у вечірню сукню і маску для снорклінгу. У групах напишіть мінімум 7 сценаріїв подій, як ця жінка могла там опинитись, та припустіть, як у кожному із сценаріїв вона може себе почувати?»

Робота в групах триває протягом 10 хвилин: учасники пропонують варіанти, одна людина фіксує все це на папері.

Кожна група презентує свої напрацювання. Іде обговорення. Тренер та інші учасники можуть ставити уточнюючі запитання.

Рефлексія.

Питання учасникам:

- Яка зазвичай ваша перша реакція, коли ви бачите щось дивне і неочікуване?
- Чи легко було виконувати завдання? Що заважало, а що допомогало?

- Пригадайте ситуацію, де ваше перше враження чи оцінка людини не виправдали себе?
- У яких ситуаціях у вашому житті ви хотіли б проявляти більше цікавості до людини, не засуджуючи її?

Висновок: після виконання даної вправи та обговорення результатів учасники тренінгу мають актуалізувати для себе розуміння того, що часто ми не знаємо, що насправді проживає і відчуває інша людина, але автоматично оцінюємо її. Аналіз ситуації з різних сторін дозволяє учасникам побачити, що ми можемо помилятися у своїх поспішних висновках і судженнях, приписувати певні кліше, якщо поведінка інших дещо відрізняється від «соціальних норм». Лише проявивши прийняття і щирий інтерес до людини, ми маємо шанс її зрозуміти.

Вправа «Пошук та діагностика переконань»

Авторка — Маріна Радишевська

Мета: виявити свої переконання і звідки вони з'явилися, проаналізувати, як вони впливають на життя.

Час роботи: 20–30 хв.

Кількість учасників: до 30.

Алгоритм роботи:

Виписати 10 переконань, які ви знаєте про гроші. Написати навпроти кожного, від кого ви його почули. Проговорити з партнером, чи співпадає ситуація з грошима у цієї людини із переконанням, і проаналізувати своє життя, як ці переконання вплинули на нього. Дати відповідь на питання.

Питання учасникам:

1. Чи знаєте ви, звідки взяли у вас ці переконання?
2. Від чого обмежували вас ці переконання?
3. Чи схожа ваша історія на історію тих людей, хто казав вам ці фрази?
4. Які переконання ви б хотіли змінити, а які залишити?

Висновок: вправа допомагає побачити переконання, які нас обмежують, а які ні; побачити причину їх появи та яким буде наше життя, якщо ми будемо в них вірити.

Рекомендація: вправу можна виконувати для виявлення переконань у будь-якій сфері.

ЗАПЕРЕЧЕННЯ

Вправа «Мої ТОП-5 заперечень»

Авторка — Ганна Гойко

Мета: навчитися опрацьовувати заперечення і підготувати варіанти відповідей на свої основні заперечення.

Інвентар: паперові долоні, вирізані по контуру, по кількості учасників (для прикладу формату — «долонька щастя» з мережі Макдональдс).

Час роботи: 40–50 хв.

Кількість учасників: до 15.

Алгоритм роботи:

Тренер дає кожному учаснику паперову долоню.

Завдання учасників: подумати і написати на кожному пальці паперової долоні свої ТОП-5 заперечень, пов'язаних з темою тренінгу (наприклад, тренінг з продажу якогось товару, тоді заперечення мають стосуватися придбання даного товару).

Кожен учасник обирає, з ким із групи він би хотів взаємодіяти у парі. Підходить до обраного учасника зі словами «дай п'ять».

Об'єднавшись у пари, учасники обмінюються паперовими долоньками і їхнє завдання — разом знайти відповіді на заперечення один одного і програти їх у вигляді міні-діалогів.

Кожна пара обирає одне заперечення, яке вони відіграють перед групою, і готується до виступу у форматі «акваріуму» (двоє відіграють діалог, всі інші учасники спостерігають).

По черзі пари відіграють свої сценки із запереченнями.

Після виступу пари інші учасники групи можуть озвучувати свої пропозиції щодо опрацювання даного заперечення. Тренер також може надавати свої експертні рекомендації.

Групове обговорення вправи. Приклади запитань для загального кола:

- Що було важко в роботі із запереченнями?
- Що найважливіше відмітили для себе?
- Що спільне помітили у всіх сценках?

Висновок: дана вправа є гарним закріпленням теоретичного блоку, присвяченого темі роботи із запереченнями. Вона дозволяє закріпити алгоритми дій та техніки, які допомагають ефективно опрацьовувати будь-які заперечення. Можливість обирати будь-якого учасника з групи для взаємодії дозволяє краще познайомитись і згуртуватись, розвиваючи міжособистісні стосунки і групову динаміку.

Вправа «Віддай шкарпетку»

Авторка — Оксана Дрик

Мета: наглядно продемонструвати ефективні та неефективні засоби роботи із запереченнями, підняти енергію в групі.

Інвентар: шкарпетка.

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Алгоритм роботи:

Тренер пропонує одному з учасників пройти до центру. Це може бути учасник, який зголосився за власним бажанням, або обраний тренером. Важливо, щоб це був достатньо активний учасник. Тренер надає їй (йому) шкарпетку та просить зажати її у кулаці.

Інструкція для учасника зі шкарпеткою: «Ваше завдання — зажати шкарпетку у кулаці і не віддавати її до тих пір, поки не забажаєте».

Інструкція для групи: «Ваше завдання — по черзі зробити так, щоб учасник зі шкарпеткою віддав вам її».

Обговорення: після завершення вправи зробіть аналіз з групою, хто досяг успіху та чому саме. Дайте можливість висловитись учаснику зі шкарпеткою про його бажання віддавати шкарпетку або стиснути її сильніше після кожної спроби.

Висновок: шкарпетка в даній вправі — це символ грошей, які є у потенційного покупця. Кулак — заперечення, які його зупиняють. При роботі із запереченнями такі силові методи, як: агресія, емоційні докази, тиск, спір не працюють. Чим вище тиск, тим сильніше заперечення. Як зі шкарпеткою у кулаці в даній вправі, так і з грошима та запереченнями у реальному житті — чим вище тиск, тим сильніше заперечення; працює лише позитивний підхід та турбота про інтереси клієнта.

САМООЦІНКА ТА САМОЦІННІСТЬ

Вправа «Дзеркало»

Авторка — Ольга Пристай

Мета: підвищити самооцінку та відчуття самоцінності учасників.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 35 хв.

Алгоритм роботи:

Учасники об'єднуються на пари та сідають один навпроти одного, обличчям до обличчя.

Тренер дає інструкцію: «Той, хто зараз в парі сидить спиною до дверей, буде дзеркалом для іншого учасника. Завдання людини, яка виконує роль дзеркала, — поставити питання і уважно слухати відповідь, не відводячи погляд, не перебиваючи та не коментуючи. Інший учасник, якому поставили запитання, протягом 10 хвилин дає на нього відповідь, озвучує все, що приходить йому на думку, пригадує різні ситуації і все це розповідає, дивлячись в очі «дзеркалу». Питання звучить так: «У чому твої сильні сторони? Що тобі вдається добре?».

Протягом 10 хвилин один учасник з пари дає відповідь всього лише на одне запитання, пригадуючи і озвучуючи іншому всі свої сильні сторони.

Після завершення тренер пропонує подякувати своєму партнеру та перейти до іншого тим, хто щойно розповідав про себе.

Далі учасники обмінюються ролями і тепер ті, хто розповідали, стають «дзеркалом» протягом наступних 10 хвилин для тих, хто слухав (попередньо змінивши пари). Таким чином, кожен спробує себе у двох ролях, коли потрібно ділитись особистим і слухати іншого.

Рефлексія.

Питання учасникам:

- Які емоції виникали під час виконання вправи? Як відчуваєте себе зараз?
- Що вдалось легше: слухати чи говорити?
- Про які свої сильні сторони ви пригадали?
- Що вразило вас із сильних сторін партнера?

Висновок: дана вправа допомагає учасникам пригадати свої сильні сторони, свої історії успіху і розповідати про себе іншим у «позитивному світлі». Активне слухання напарника сприяє розвитку відчуття важливості і цінності, а також має позитивний вплив на формування довірливої атмосфери в команді. Подібні техніки спрямовані на підвищення мотивації та віри у себе.

Вправа «ХТО Я?»

Авторка — Наталія Сабля

Мета: пізнати самого себе, глибше зрозуміти свою індивідуальність, допомогти собі осмислити свої цінності та відповісти на питання «Хто я?».

Час роботи: 20–30 хв.

Кількість учасників: до 30 (робота в парах).

Інвентар: аркуш паперу А4, ручка.

Алгоритм роботи:

Учасники поділяються на пари. Кожен на своєму аркуші А4 пише продовження речень. Відповіді на запитання 5–14 повинні мати не менше 2–3 речень.

Після написання вправи кожен вголос ділиться написаною історією про себе з партнером по парі.

Початок речень:

1. Мене звуть...
2. Мені... років.
3. Я (мої ролі)... у моїй родині.
4. Моя (робота)...
5. Я вмію добре робити...
6. Я не вмію робити (від слова зовсім)...
7. Мені подобається на смак...
8. Мені не подобається на смак...
9. Я обожнюю...
10. Я ненавиджу...
11. Мене дратує...
12. Мене цікавить...
13. Я хочу...
14. Я буду...
15. Я (описати себе одним словом прикметником)...

Питання до учасників:

- Чи отримали Ви задоволення, виконуючи це завдання?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Який пункт вам сподобався і чому? Який не сподобався і чому?

Висновок: вправа допомагає пізнати себе, усвідомити свою індивідуальність, відчувати, що я є тут і зараз. Рекомендую вправу на початку тренінгу про самоцінність, пізнання себе.

Вправа «Острів самоцінності»

Авторка — Наталія Сабля

Мета: визначити та зрозуміти, що таке самоцінність та в чому вона проявляється, відкрити внутрішній простір до себе.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: до 8.

Інвентар: невеликі листочки формату 5x5 см (по 3 на одного учасника), ручка, метафоричні карти, ресурсні колоди.

Алгоритм роботи:

Частина 1.

Учасники сидять за столом (острів самоцінності). На столі — колода метафоричних карт, листочки і ручки. Кожен бере по 3 метафоричні карти ВЗ і 3 листочки. Кожен учасник, дивлячись на карти, робить наступне:

Метафорична карта №1. Учасник задає собі питання: «Яку складову самоцінності я тут бачу?» Відповідь записує на листочок одним словом — іменником.

Метафорична карта №2. Учасник задає собі питання: «Яку складову самоцінності я тут бачу?» Відповідь записує на листочок одним словом — прикметником.

Метафорична карта №3. Учасник задає собі питання: «Яку складову самоцінності я тут бачу?» Відповідь записує на листочок одним словом — дієсловом.

Частина 2.

Кожен учасник кладе листочки на середину стола написаним вниз. Всі листочки перемішують, і потім кожен бере по 3 листочки. Зі слів, які йому випали, по черзі створює образ людини з самоцінністю. Наприклад, є 3 слова: краса, мотивований, створювати. Образ: людина з самоцінністю, людина, яка завжди мотивована створювати красу.

Всі 3 слова можуть бути дієсловами. Незалежно від варіації слів завдання залишається тим самим — створити образ Людини з самоцінністю.

Питання до учасників:

- Які у Вас були почуття коли ви виконували це завдання?
- Чи легко вам було створювати образ людини з самоцінністю?

- Головна річ, яку вам хотілося б покращити тепер, це ...?

Висновок: вправа допомагає зрозуміти свою власну систему цінностей, подивитись на варіативність визначення самоцінності і взяти їх собі, як орієнтир, для свого особистого життєвого шляху.

Вправа «Моя супер-сила»

Авторка — Тетяна Шеремет

Мета: надати можливість учаснику побачити свої проявлені сильні якості, щоб опиратися на них у будь-яких ситуаціях та застосовувати їх у різних сферах життя. А також отримати ресурс, підняти впевненість та самооцінку в собі. Також, можна використовувати як вправу на знайомство.

Час роботи: 20–30 хв.

Кількість учасників: до 30.

Інвентар: стікери, ручки.

Алгоритм роботи:

У залежності від кількості чоловік у загальній групі тренер об'єднує учасників у групи по 4–5 чоловік.

Завдання:

1. Один учасник за одну хвилину розказує про себе те, що бажає та вважає за потрібне: ім'я, чим займається, що любить робити тощо.
2. Інші учасники уважно слухають і на стікері записують 3–5 сильних якостей, які помітили та відчули у голосі, поставі, мові, інформації доповідача.

Завдання виконують по черзі.

Таким чином, у кожного учасника будуть стікери з його проявленими сильними рисами характеру, які бачать у ньому оточуючі.

Далі тренер дає всім учасникам завдання:

Проаналізувати та відмітити свої сильні якості:

- про які знав;
- які повторюються;
- які застосовую/не застосовую у житті.

Запитання учасникам:

1. Про які свої сильні сторони ви знали і на них звернули увагу оточуючі?

2. На які риси характеру не звертали уваги?

3. Які свої сильні сторони будете тепер застосовувати?

4. Що здивувало?

Своїми висновками діляться 2–3 учасника.

Висновок: вправа допомагає виявити свою внутрішню силу і застосовувати її як опору у своєму житті. А також отримати ресурс, підтримку, впевненість у собі.

Вправа «Дарую та приймаю»

Авторка — Оксана Дрик

Мета: підвищити рівень впевненості в собі, розширити кордони власної зони комфорту через вміння говорити та приймати компліменти.

Інвентар: заздалегідь підготовлені картки — багатозначні слова для кожного учасника тренінгу — дієслово та прикметник. Приклад: зітхати, грати, світлий. Для зручності можна використовувати картки-слова з гри Оксани Дрик на розвиток комунікативних навичок «96 компліментів».

Час: залежить від кількості учасників, по 1 хвилині на пару. Наприклад, якщо кількість учасників 10 осіб, то час на виконання вправи — 10 хвилин + 5 хвилин на обговорення.

Кількість учасників: кратна 2, пропоную проводити вправу при кількості від 6 осіб.

Алгоритм роботи:

Тренер просить учасників стати у два кола так, щоб один учасник стояв навпроти іншого. Якщо виникають труднощі, тренер допомагає учасникам розділитись. Створюються два кола — внутрішнє та зовнішнє. Кожен з учасників отримує по дві картки багатозначних слів — дієслово та прикметник. Гру починають учасники зовнішнього кола. Необхідно подивитись на свого партнера та сказати щось приємне, використовуючи одне або два слова з карток. Це може бути одне речення або більше. Той, кому говорять комплімент, повинен сказати: «Дякую, мені це теж у собі подобається». Після цього партнери міняються ролями, і тепер той, хто знаходиться у внутрішньому колі, каже щось приємне своєму партнеру, застосовуючи слова з карток, а той відповідає йому, що сприймає це у собі.

Після цього партнери обмінюються картками. Ті, хто стоять у зовнішньому колі, роблять два кроки праворуч і переходять до іншого партнера. Тепер вони говорять комплімент вже іншому партнеру. Так продовжується до тих пір, поки вони не пройдуть все коло та не повернуться до першого партнера.

Наприкінці техніки кожен із учасників ділиться своїми спостереженнями.

Питання учасникам:

- Що легше: говорити чи приймати компліменти? Як ви вважаєте, чому?
- Які компліменти ви запам'ятали та чому?
- Що вам стало більше зрозуміло після цієї вправи?
- Яку роль відіграють компліменти у повсякденному житті?

Висновок: комплімент — це не лише слова, а й емоції, які один передає, а інший сприймає або не готовий сприймати (важко отримувати

компліменти). Додаткові слова у вправі дозволяють змістити фокус уваги зі звичайних речей, увімкнути креативність та зробити яскравий комплімент, який запам'ятовується та дарує приємні емоції.

ДОХІД ТА ФІНАНСИ

Вправа «Ілюзія чи намір?»

Авторка — Ганна Костюкевич

Мета: виявити переконання та заперечення клієнта, котрі, на його думку, є причиною відсутності грошей, або які заважають росту доходів. Трансформувати їх у намір після усвідомлення ілюзорності страху.

Час роботи: 40–60 хв. самостійної роботи клієнта.

Інвентар: блокнот чи аркуші паперу А4, ручка.

Алгоритм роботи:

Учасник виявляє самостійно або з наставником усі свої переконання, пов'язані з відсутністю можливості збільшення доходів.

Проговорює їх уголос.

Наприклад:

Я ніколи не зможу погасити ці кредити.

Я не стану відомим тренером.

У мене немає платоспроможних клієнтів.

У людей немає грошей.

Я не зможу заробити 100 тис. грн.

Зараз дуже велика конкуренція.

Коли я буду заробляти великі гроші, я перестану поважати свого чоловіка та інше.

Тренер запитує, як відчуває себе учасник та де у тілі локалізується (відчувається) ця емоція, яка виникає на той чи інший страх, бо включаються захисні механізми психіки.

Далі тренер пропонує усі ці виявлені переконання проговорити, додавши до переконання слово «ілюзія». Чому саме слово «ілюзія»? Бо, коли

ми кажемо це слово, емоцій не виникає, це — як мрія, і захисні бар'єри спадають.

Виглядати це буде так:

У мене є ілюзія, що у людей немає грошей.

У мене є ілюзія, що я не зможу заробити 100 тис. грн.

У мене є ілюзія, що зараз дуже велика конкуренція і т. д.

Для кращого та швидкого ефекту бажано виписати усі страхи і переконання через ілюзію письмово. Чим більше, тим краще, для того, щоб людина відчула, що ці переконання ілюзорні, надумані або нав'язані соціумом.

І тільки після виконання цієї вправи, щоб не було внутрішнього конфлікту, людина починає кожне переконання переводити у намір, коли немає супротиву.

Наприклад, виписуємо 20 переконань (бажано більше), а потім окремо пишемо:

Я маю намір працювати з платоспроможними клієнтами.

Я маю намір заробити 100 тис. грн.

Я маю намір бути відомим тренером України і працювати з великою кількістю людей.

Висновок: після виконання вправи учасник самостійно зможе впоратися з переконаннями та скоріше починає досягати своїх мрій, і у тому числі заробляти більші доходи.

Вправа «Як мене бачать мої гроші?»

Авторка — Ганна Костюкевич

Мета: подивитись на себе, на свої взаємовідносини з фінансами із позиції спостерігача. Зробити особисті висновки і поділитись у групі своїми усвідомленнями.

Час роботи: 5–10 хв. самостійної або роботи в міні-групі.

Інвентар: аркуші паперу А4, ручка.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пропонує учасникам сісти як їм зручно.

2. Учасникам пропонується подумати та відповісти на наступні запитання:

- Якби я була (був) грошима і подивилась (-вився) на себе зі сторони, то як би я себе описала (-в)?

- Чи хотілось би грошам бути зі мною такою (таким), яка (-ий) я є зараз?

- Чи хочеться грошам збільшуватись біля мене?

- Я та людина, до якої гроші приходять звідусіль?

- Я дозволяю фінансам і подарункам приходити до мене в будь-який час? Чи я контролюю тільки процес і джерела надходження, і тим самим обмежую нові можливості?

- Що я можу вже сьогодні зробити, щоб бути тією людиною, особистістю, котра вільно заробляє та приймає гроші?

3. Учасники обмінюються висновками між собою, тим самим маючи можливість у відповідях інших учасників побачити те, що також викликає у людини емоцію і що було раніше поза зоною свідомості.

4. Подяка усім учасникам за роботу і чесність.

5. Проговорити свої невеликі кроки-дії, які будуть зроблені:

А) Протягом доби.

Б) Протягом тижня.

Висновок: ця вправа допомагає учасникам подивитись на взаємодію з власними доходами завдяки виходу із рамки проблеми у площину рішення проблеми. Тобто, переводимо проблему у задачу, котру бажано вирішити.

Людина розуміє власну відповідальність за збільшення і збереження своїх доходів.

Вправа «Самоцінність і мої гроші»

Авторка — Ганна Костюкевич

Мета: зробити аналіз сфер життя, пов'язаних з самоцінністю, і які на-
прямують впливають на власні доходи.

Час роботи: 20–30 хв. самостійної роботи або в групах.

Інвентар: аркуші паперу А4, ручка.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пропонує наступну схему роботи учасникам:
Робота над Самоцінністю — Зріст Самооцінки — Зріст Доходів.
2. Малюємо коло і поділяємо його на 8 секторів, як в КЖБ (колесі жит-
тєвого балансу).

Тренер може запропонувати кількість секторів за своїм бажанням.

3. Підписуємо сектори, наприклад:

- Відношення до себе.
- Моя особиста ефективність.
- Моє задоволення заробленим доходом.
- Моє особистісне зростання.
- Моя віддача в роботі (бізнесі).
- Мій досвід.
- Підтримка мене близькими у моєму просуванні як експерта.
- Моє прогнозоване майбутнє як експерта (тренера).

4. У кожному секторі учасник самостійно, на свій розсуд, ставить со-
бі оцінку — від 0 до 10. Де 0 — зовсім немає ніяких результатів у цьому на-
прямку, а 10 — це я вже маю бажаний результат. Тобто, учасник може по-
ставити собі, наприклад, 6 балів, котрі будуть характеризувати результат
як задовільний, на 6 із 10, але ще є куди зростати.

5. Аналізуємо свій графічний малюнок і оцінки, які учасники собі
поставили.

6. Вибираємо 2–3 сфери, котрі мають найменші бали: це сфери, які перш за все будуть впливати на самоцінність, і, відповідно, на гроші або на їх відсутність у бажаній кількості.

7. На ці 2–3 сфери ми прописуємо план дій та кроки реалізації: на 3 дні, на тиждень, на 2 тижня.

Висновок: ця вправа допомагає учасникам побачити, які кроки та дії вони можуть зробити вже сьогодні-завтра, щоб збільшити свої доходи, дивлячись на тему грошей через роботу з самоцінністю. Чим більше самоцінність, тим більше у вас ресурсів!

КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ

Вправа «Який я фрукт зараз?»

Авторка — Наталія Сабля

Мета: запустити процес довіри в групі, підвищити енергетику перед важливим завданням, включити учасників, розвиток індивідуальної креативності

Час роботи: 15 хв.

Кількість учасників: до 30 (30 секунд на учасника).

Алгоритм роботи:

Пропозиція для учасників: за 30 секунд розповісти, як вони себе відчують, асоціюючи себе з фруктом.

Потрібно відповісти на запитання: «Який я фрукт зараз? Що відчуває цей фрукт? У якому він стані? Який на смак?», починаючи розповідь від імені фрукта. Наприклад: «Я червоно-жовте яблуко з солодким смаком. Відчуваю себе дуже красивим та повним енергії...»

Висновок: такий розігрів дуже зручно використовувати в середині тренінгу або на початку інших тренінгових днів. Вправа дає зрозуміти, у якому стані, настрої перебувають учасники. Розповідаючи асоціативно про себе, можна дізнатись більше інформації, ніж отримавши відповідь на просте запитання «Як ви себе почуваєте?»

Вправа «Всесвіт через нас»

Авторка — Маріна Радишевська

Мета: показати учасникам, що світ — це не одна людина, а взаємодія багатьох людей один з одним, і кожен є важливою невід’ємною частиною світу, роблячи свій вклад у його розвиток. Знайти мотивацію проявлятися у світі.

Час роботи: 30–40 хв.

Кількість учасників: до 40.

Алгоритм роботи: тренер попередньо готує велике полотно з аркушів (9 ватманів, можна більше). Кожен учасник підходить до аркуша і щось малює (будь-що, будь-яке місце, будь-якого розміру). Весь простір має бути розмальований. Таким чином створюється картина світу.

Питання учасникам для роботи в парі:

1. Чи подобається вам результат колективної роботи?
2. Що ви відчували під час створення картини?
3. Чи було вам цікаво спостерігати за іншими?
4. Скільки місця на картині ви дозволили для себе?
5. Чому? Чи схоже це на ваше життя?
6. Що корисного ви робите у своєму житті саме для себе? Для світу?

Висновок: після вправи учасники бачать, яке місце вони відводять для себе у світі, що своїми діями вони можуть створити і зробити щось корисне для світу.

Вправа «Звідки ти?»

Авторка — Ірина Винокурова

Мета: об'єднання учасників у групи для подальшої командної роботи, сприяння концентрації уваги та встановленню позитивних стосунків у групі.*

Інвентар: інструкція для тренера, інструкції для кожного з учасників.

Час роботи: 20 хв.

Кількість учасників: 12–15.

Алгоритм роботи:

Тренер повідомляє учасникам, що зараз вони візьмуть участь в ігровій вправі (не називаючи при цьому її кінцеву мету).

Приблизно це може виглядати так:

«Шановні учасники тренінгу! Напевно, ви знаєте, що в світі є багато народів та національностей і всі вони мають певні особливості поведінки та спілкування, притаманні своїй нації. Так, італійці дуже емоційні, вони багато жестикулюють та розмовляють доволі голосно. Естонці, приміром, врівноважені, неквапливі, спокійні.

Уявіть собі, що ви всі є відомими спеціалістами в галузі створення нанотехнологій (машинобудування, медицини — будь що за вибором тренера).

Всі ви добре володієте українською мовою на побутовому рівні (розумієте та спілкуєтесь), але всі ви родом з різних країн. Зараз ви отримаєте особисту інструкцію для цієї вправи, де буде вказано, з якої ви країни. Будь ласка, не діліться цією інформацією з іншими учасникам! Ваше завдання під час вправи діяти виключно із своєї ролі та знайти схожих на себе колег. Адже разом із «своїми» у вас більше шансів на успіх. Увага: під час вправи ви можете розмовляти лише українською мовою!

Інструкція 1.

Доброго вечора! Ви — з України!

Як і всі українці, ви — розумна, ввічлива та чуйна людина. Українці слухають інформацію уважно, поведуться люб'язно.

Якщо у вас виникнуть якісь запитання, ви не соромитесь їх задати, але при цьому не перебиваєте спікера. Ви можете підняти руку, даючи зрозуміти, що потребуєте уточнення, або пошепки спитати свого сусіда.

Якщо хтось з учасників почувається зле, ви можете побажати йому здоров'я, запропонувати серветку або стілець.

Ваше завдання — з'ясувати вашу задачу у грі, час на її виконання та, за поведінкою своїх колег, виявити схожих на себе людей. Можливо, вам вдасться розшукати ще когось з України.

Нагадую: спілкуємось виключно українською мовою!

Інструкція 2.

Вітаємо! Ви — з Великої Британії!

Як більшість британців, ви — дуже ввічлива та вихована людина. Із самого дитинства вас навчали правилам етикету. Якщо хтось почувається зле (наприклад, чхнув) або поводить, на вашу думку, не занадто ввічливо, ви не звертаєте на це ніякої уваги. Якщо до вас звертаються, ви просто посміхаєтесь та пропонуєте обговорити це після виступу спікера.

При наявності будь-яких запитань, ви дочекаєтесь закінчення виступу тренера та поставите своє питання, якщо вам це запропонують.

Ваше завдання — з'ясувати вашу задачу у грі, час на її виконання та, за поведінкою своїх колег, виявити схожих на себе людей. Можливо, вам вдасться розшукати ще когось з Великої Британії.

Нагадую: спілкуємось виключно українською мовою!

Інструкція 3.

Вітаємо! Ви — з Японії!

Як більшість японців, ви — дуже ввічлива та вихована людина. Із самого дитинства Вас навчали правилам етикету. Наприклад, на привітання

чи побажання здоров'я чи удачі ви просто мовчки робите невеликий уклін. Якщо хтось почувається зле (наприклад, чхнув) або поводиться, на вашу думку, не занадто ввічливо, ви не звертаєте на це ніякої уваги. Якщо до вас звертаються, ви просто посміхаєтесь та мовчки робите маленький уклін.

Якщо у вас виникнуть якісь запитання, ви впевнені, що розберетесь самі та ні у кого нічого не запитуєте.

Також вам не комфортно знаходитись в тісному контакті з людьми і ви намагаєтесь тримати відстань принаймні пів метра від інших учасників.

Ваше завдання — з'ясувати вашу задачу у грі, час на її виконання та, за поведінкою своїх колег, виявити схожих на себе людей. Можливо, вам вдасться розшукати ще когось з Японії.

Нагадую: спілкуємось виключно українською мовою! Але краще мовчки.

Тренер дає 3–5 хвилин на ознайомлення з інструкцією, запитує, чи все зрозуміло.

Потім розпочинається вправа і тренер зачитує такий текст.

Увага! Під час проголошення тексту тренер голосно чхає та робить паузу для реакції учасників. Якщо хтось бажає здоров'я — дякує. Текст може бути будь-яким, хоч казка про колобка. Головне — дати можливість учасникам слідкувати за поведінкою один одного. До того ж, тренер може відіграти роль вагітної жінки чи старенького слабкого професора. Для прикладу, промова може бути такою:

«Добрий день, шановні колеги! (Пауза для відповіді учасників.) Раді вас вітати на цій видатній зустрічі! Ми цінуємо вас як спеціалістів високого класу і саме вам хочемо доручити виконання такої складної та важливої задачі, як створення мікро чіпу із словником, який можна безпечно вживити в організм людини. На цьому етапі нашого проекту важливо розробити систему завдань з відповідною комп'ютерною схемою, яка має бути поліфункціональною та такою, що надає реальні та широкі можливості здійснювати в комплексі та окремо і навчальну, і тренувальну,

і діагностуючу, і підтримуючу, і контролюючу діяльність, та мають бути розраховані на свідомий творчий підхід до навчального матеріалу, на логічне його засвоєння та довготривале зберігання у пам'яті. У розробці пілотного проекту візьмуть участь ті з вас, хто успішно впорається з написанням інструкції по використанню даного пристрою своєю рідною мовою. Нам відомо, що тут є представники декількох країн і, можливо, якщо ви об'єднаєтесь у групи, ви зможете зробити це скоріше та якісніше за інших. Ми віримо у ваш успіх і впевнені, що ви зробите все необхідне на вищому рівні! (АПЧХІ!!!) Можливо, у вас виникли якісь запитання?»

Тренер робить паузу і закінчує вправу.

«Бачу, що ви маєте кілька запитань, на них вам надасть відповідь мій колега. А на цьому ми завершуємо нашу вправу. Дуже дякую всім за участь. А тепер прошу вас об'єднатися по групах: Велика Британія з лівої сторони від тренера, Японія — з правої, Україна посередині.

Питання учасникам:

- Кому вдалося вгадати, хто ще з учасників з такої ж країни, як і ви?
- Хто хоче поділитися, як відчував себе під час цієї вправи?
- Чи було вам складно діяти відповідно до інструкції, а не за бажанням серця?
- Чи легко було взаємодіяти з представниками інших країн?
- Які висновки ми можемо зробити після проведення цієї вправи?

Далі тренер пояснює, що насправді ця вправа проводилась для того, щоб трішечки підняти настрій та концентрацію уваги учасників для подальшої роботи у групах. Тренер просить учасників залишитися в цих групах для проведення наступного колективного завдання та продовжує тренінг за тематикою.

**у психологічних тренінгах можна приділити обговоренню більше часу та ставити більше запитань для розуміння важливості своєї ідентичності, різниці ментальності різних націй, взаємодії між людьми тощо. При цьому смислове навантаження та, відповідно, мета вправи змінюються.*

Вправа «Сила команди»

Авторка — Олена Жаворонкова

Мета: продемонструвати учасникам колективу, що можливості команди більші, ніж просто сума можливостей окремих її членів.

Інвентар: фліпчарт або дошка, маркери, аркуші паперу А4, ручки.

Час роботи: 20–30 хв., залежить від кількості учасників.

Кількість учасників: будь-яка, від 4 чоловік.

Алгоритм роботи:

Тренер пише на дошці або фліпчарті слово, пов'язане з роботою компанії. Це може бути назва компанії, назва проєкту, продукту або назва діяльності, яку виконує компанія (підприємство).

Наступним кроком тренер роздає кожному учаснику по аркушу паперу А4 і просить написати максимальну кількість слів, які можна скласти з тих самих літер, як і слово, написане на дошці. Після 5–7 хвилин індивідуальної роботи тренер запитує кожного скільки слів їм вдалось скласти?

Потім об'єднує учасників у міні-групи по 3–4 особи, роздає по новому аркушу паперу на групу та просить написати об'єднаний список на всю групу. Якщо учасників небагато (до 6), то можна одразу об'єднати їх в одну групу.

Після 7–10 хвилин роботи в міні-групах тренер запитує кожну міні-групу скільки загально слів вийшло в об'єднаному списку?

Потім об'єднує всіх учасників в одну групу, видає їм аркуш паперу та просить створити список, загальний для всієї групи, та представити результати на фліпчарті або дошці.

Запитання учасникам:

1. Чи були результати міні-груп краще, ніж результати окремих учасників?
2. Чи був загальний результат кращим, ніж результати міні-груп?

Ці питання майже риторичні, оскільки відповіді на них завжди позитивні.

3. Який висновок ви зробили, виконуючі цю вправу?

Висновок: вправа дуже наочно допомагає продемонструвати, що можливості команди завжди більші, ніж просто сума можливостей окремих її учасників.

ОТОЧЕННЯ

Вправа «Я з іншими і з самим собою»

Авторка — Ірина Єфімцова

Мета: усвідомити, побачити по-новому свої відносини з іншими людьми. Вправа підійде для роботи в терапевтичних, батьківських групах, на тренінгах з ефективної комунікації, з конфліктології та ін.

Час роботи: 15 хв.

Кількість учасників: до 20.

Інвентар: папір, ручка.

Алгоритм роботи:

Інструкція учасникам надається не повністю, поетапно. Потрібно запропонувати учасникам не підглядати в попередні етапи роботи, спиратися на перші думки, які з'являються після оголошення завдань кожного етапу.

1 етап: «Візьміть лист паперу, напишіть на ньому перелік людей, на яких ви витрачаєте свій час. Список має мати ранжування за пріоритетом: від тих, на кого витрачаєте найбільше часу, до тих, на кого також витрачаєте час, але менше. Список має містити щонайбільше 15 осіб».

2 етап: «Візьміть другий лист паперу, напишіть на ньому перелік людей, які вам потрібні або важливі. Також зробіть ранжування цього списку, він має містити не більше 15 осіб».

3 етап: «Візьміть третій лист паперу, напишіть на ньому перелік людей, яким потрібні ви. Зробіть ранжування цього списку від найпотрібнішого до зменшення, кількість людей може бути необмежена».

4 етап: «Запропонуйте учасникам пошукати закономірності в їх списках, подумати над тим, чи є щось таке, що здивувало або викликало інші почуття».

Запропонуйте «порівняти за рангом» людей з цих трьох списків, пошукати, чи є люди з першого списку, яких немає в другому, тобто чи є не потрібні люди, на яких ви витрачаєте свій час.

Найголовніше усвідомлення — хто стоїть на першому місці в цих трьох списках, хто сама головна людина у вашому житті? Чому? Чи написали ви себе будь-де?

Висновок: ця вправа дозволяє провести детальну роботу щодо усвідомлення своїх дій у стосунках з іншими.

ПАРТНЕРСТВО

Вправа «Поговори зі мною»

Авторка — Ірина Єфімцова

Мета: зрозуміти, чи підходите ви з партнером для спільної діяльності. Хто і як проявляє себе при налаштуванні контакту.

Час роботи: 10 хв. + час на обговорення результатів.

Кількість учасників: парна кількість.

Інвентар: аркуш паперу А3, різнокольорові крейди, олівці або маркери.

Алгоритм роботи:

Пара учасників сідає один навпроти одного, лист паперу кладуть перед собою. Протягом 10 хвилин спілкуються один з одним за допомогою малюнків на папері, які кожен виконує одним кольором.

Обговорення:

- Чи вийшла спільна картина? Завдяки кому або чому, якщо так? Що заважало?
- Хто був ведучим, а хто відним? Як проходила активність?
- Чи траплялось щось неприємне? Що саме?
- Чи були порушені кордони один одного? Як вдавалося реагувати, якщо були?
- Чи була ця взаємодія приємною? Якщо так, чим саме?
- Хто які стратегії використав? Пристосовувався, погоджувався, ініціював щось?

Висновок: це своєрідне відображення стосунків учасників у парній взаємодії, яка дозволяє дослідити і, можливо, усвідомити свою поведінку у контакті з іншим.

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Вправа «Демотиватор»

Автор — Олександр Черкас

Мета: продемонструвати учасникам й учасницям, що одну й ту ж ситуацію можна сприймати по-різному; розвивати вміння дивитись на речі з різних боків; давати собі час на розуміння ситуації, а не поспішати сприймати її однозначно.

Інвентар: комплект картинок (по 2 копії), які зображують певні дії, події, ситуації — стільки пар, скільки є учасників/учасниць; папір двох кольорів — в ідеалі теплого та холодного відтінків (наприклад, червоний і синій); кожен з картинок наклеїти на папір різних кольорів таким чином, щоб вона знаходилась по центру аркуша, а внизу можна було зробити підпис; ручки або маркери.

Тривалість: 20–30 хв. (залежить від кількості учасників/учасниць).

Алгоритм роботи:

Кожен учасник/кожна учасниця отримує по 2 різні картинки — одну на червоному аркуші, одну на синьому. Протягом 10 хвилин потрібно придумати мотиватор (позитивний, мотивуючий підпис) до картинки на червоному аркуші й демотиватор (негативний, саркастичний) до картинки на синьому аркуші. Після того, як робота зроблена, учасники й учасниці зачитують свої ідеї. При цьому зачитування відбувається у форматі «доміно»: перший учасник читає мотиватор, йому відповідають демотиватором на цю ж картинку. Таким чином, поки усі учасники не поділять результатами своєї роботи.

Обговорення: який формат вам простіше було виконувати — з позитивним формулюванням чи з негативним? Як ви думаєте, чому? Чим, на

вашу думку, може бути корисний досвід, отриманий під час виконання цієї вправи?

Вправа «Аматорські етюди» (в основі техніки лежить робота форум-театру)

Авторка — Ірина Бондар

Мета: продемонструвати учасникам можливість впливати на обставини, незважаючи на дії та рішення інших людей; дати учасникам можливість відчувати в собі силу приймати важливі рішення, допомагати іншим та знаходити креативні рішення проблем; практикувати навичку розуміння мотивів поведінки інших людей (відповідно, і способів взаємодії з ними).

Інвентар: різноманітні хустки та шалики.

Час роботи: до 60 хв.

Кількість учасників: знайомий між собою колектив, який має за плечима спільний досвід.

Алгоритм роботи: учасники об'єднуються у невеличкі міні-групи. Бажано, щоб загальна кількість груп не перевищувала 4, інакше вправа може затягнутись. Перед учасниками стоїть завдання — придумати кризову ситуацію (можна навіть реальну) і розіграти її таким чином, щоб в цій ситуації хоча б один герой був людиною, яка часто впливає на обставини, провокуючи конфліктні ситуації, або суттєво змінює плани. Не виключено, що це може бути хтось з присутніх (у такому випадку тренер має підготувати до цього групу і бути максимально екологічним, аби уникнути мобінгу) або керівництва (якщо вони присутні, то це теж варто проговорити).

Вправа має виглядати як гумористична, але з потужним ефектом.

Після того, як команда представить в ролях свою сценку-ситуацію, пропонуємо іншим командам вплинути на її перебіг, замінивши СОБОЮ когось з героїв, але не того, хто провокує конфліктні обставини (цей герой має лишитись тим самим). Відповідно, замінюючи СОБОЮ когось з героїв, учасник показує, як він особисто може допомогти у вирішенні ситуації, що виникла, а також ділиться своїм досвідом того, як зрозуміти іншу людину.

Питання учасникам.

- Чи були у вас думки щодо того, що ви можете бути тією самою людиною, що спричиняє конфлікти, і вас покаже інша група? Чому?
- Що вам було простіше — грати придуману вами ситуацію чи замінити когось собою?
- А в реальному житті у вас бувають ситуації, коли для зміни обставин вам доводиться бути учасником конфлікту? Як ви при цьому почуваєтесь?
- Це ваше особисте бажання чи, можливо, це входить у ваші обов'язки? Що було б, якби ви цього не робили?

ПУБЛІЧНІ ВИСТУПИ ТА ОРАТОРСЬКА МАЙСТЕРНІСТЬ

Вправа «Професійна скарбниця»

Авторка — Елла Деркач

Мета: створити умови для узагальнення та структурування знань учасників щодо публічних виступів, розширення арсеналу інструментів для створення власної презентації, формування власної концепції виступу.

Інвентар: папір, фломастери, маркери, олівці, фарби, ножиці.

Час роботи: до 60 хв.

Кількість учасників: 5–15.

Алгоритм роботи:

Вправа виконується із використанням паперу, фломастерів, маркерів, олівців, фарб або онлайн-інструментів (Miro, Canva, Padlet та ін.). Тренер готує картки з тематикою виступу. Група поділяється на підгрупи з 3 учасників. Учасники після обрання картки конструюють власний виступ на задану тематику (20 хвилин) та презентують результати обговорення. Інші підгрупи ставлять питання до спікерів, записують «перлини» виступу.

На завершення вправи учасники обговорюють з тренером результати вправи та формують «скарбницю перлинок» спікерів.

Питання учасникам:

1. Яким був процес вашої роботи над завданням у вправі?
2. Що було найскладнішим при виконанні вправи?

3. Що вдалося найлегше при підготовці до виступу?
4. Які інсайти виникли при виконанні вправи?
5. Яким чином ви удосконалили ваші навички, виконуючи завдання?
6. Що вам хотілося б виправити чи поліпшити у результаті своєї роботи? Які поради можете дати іншим учасникам?
7. Що ви зміните в професійній діяльності внаслідок отриманого при виконанні вправи досвіду?
8. Які ресурси ви використовували для виконання завдання? Які були найкорисніші?
9. На який головний аспект ви дуже хотіли б звернути увагу тих, хто побачить вашу роботу?
10. Що з досвіду виконання вправи іншими учасниками ви спробуйте у майбутньому?

Висновок: учасники тренінгу зможуть визначити власну концепцію виступу, створити його ефективну структуру, розширити арсенал інструментів для презентації результатів досліджень, давати та отримувати конструктивний зворотний зв'язок, зокрема за допомогою сучасних онлайн-технологій.

Вправа «Прокачка голосу»

Авторка — Олена Жаворонкова

Мета: розвинути темп, тембр та гучність голосу учасників.

Інвентар: ізольоване приміщення (вправа дуже гучна), щоб учасники не засмучувались, що можуть комусь заважати. Роздруківки будь-якого невеличкого вірша для кожного з учасників тренінгу.

Час роботи: 20–25 хв., залежить від кількості учасників.

Кількість учасників: будь-яка, від 4 осіб.

Алгоритм роботи:

Тренер роздає кожному учаснику роздруковку вірша. Потім об'єднує учасників в пари.

Завдання: по черзі читати вірш один одному наступним чином:

- дуже повільно, з паузами між словами в 1–2 секунди;
- дуже швидко;
- високим тембром (як пищить мишка);
- низьким тембром (як реве ведмідь чи якесь чудовисько);
- тихо, на мінімальній гучності, але гучніше, ніж пошепки;
- дуже гучно, ніби маємо докричатись до людини, яка знаходиться десь далеко.

Запитання учасникам:

1. Який засіб читання вам здавався дуже легким?
2. Що виходило складно та важко? Чому саме?

Під час відповіді на друге запитання учасники дуже часто озвучують не стільки фізичні проблеми, скільки свої психологічні зажими (встидалась голосно кричати, бо дівчатам не можна; а раптом ми комусь заважаємо; я що, дурень пищати, як мишка і т. п.). Завдання тренера — звернути на це увагу учасників і запропонувати пропрацювати страхи та комплекси, які заважають проявляти себе.

Висновок: вправа допомагає розвинути один з основних інструментів впливу спікера на аудиторію — голос. Для розвитку голосу в подальшому необхідно тренувати саме ті засоби, які давалися складніше. Читати можна будь-які тексти, необов'язково вірші.

Вправа «Володар емоцій»

Авторка — Олена Жаворонкова

Мета: навчити учасників тренінгу налаштовуватись на необхідний емоційний стан під час публічного виступу.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 25–30 хв., залежить від кількості учасників.

Кількість учасників: будь-яка, від 4 осіб.

Алгоритм роботи:

Група обирає нейтральну фразу, з якою будуть працювати учасники. Наприклад: «Добрий день, колеги! Дуже рада (-ий) вас бачити».

Завдання.

Кожний учасник, по черзі, виходить на сцену чи просто стає перед групою та має промовити обрану фразу з різними емоціями:

- гнів, злість;
- байдужість;
- радість, захват.

Не можна переходити до наступної емоції, поки кожен з глядачів не надасть зворотного зв'язку у форматі фрази «вірю» (тобто підтвердить, що він дійсно побачив у виступаючого саме ту емоцію, яку він демонструє).

Емоції слід демонструвати саме в такому порядку.

Можуть бути ситуації, коли учаснику не вдається показати якусь емоцію (частіше так буває із гнівом, бо багато хто з людей забороняє собі проявляти гнів). У такому випадку, після декількох невдалих спроб, тренер може дозволити перейти до наступної емоції, звернувши увагу учасника на тому, що йому слід пропрацювати.

Запитання учасникам:

1. Яку з емоцій вам вдалось показати найкраще? Як ви вважаєте, чому?
2. Яку з емоцій вам було дуже важко продемонструвати? Як ви вважаєте, чому?

3. Чи задоволені ви тим, як виконували цю вправу? Чому?
4. Що ви побачили, коли інші учасники робили завдання, що ви обов'язково спробуєте самі у майбутньому?

Висновок: вправа допомагає учасникам розвинути одну із навичок успішного оратора — керування власними емоціями — та демонструє, що це вміння цілком можливо опанувати за допомогою тренувань.

Вправа «Я обираю цей товар/послугу»

Авторка — Оксана Дрик

Мета: перевірка на знання продукту та вміння його презентувати, виявлення сильних та слабких сторін при продажу, обмін досвідом між продавцями; виявити відношення до продукту, набуття впевненості щодо користі продукції/послуги.

Інвентар: м'яч, щоб передавати один одному.

Час роботи: 1–1,5 години.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Алгоритм роботи:

Тренер дає міні-лекцію на тему, як можна розказати (презентувати) товар або послугу 12-ма способами:

1. Властивість — вигода.
2. А ви знаєте, що? (Розказуємо про цікавий факт.)
3. Статистика.
4. Сторітелінг.
5. Навідні запитання.
6. Посилання на експерта.
7. Посилання на досвід клієнта.

8. Проблеми клієнта. За допомогою якого продукту/послуги знайти рішення?

9. Застосування літературних прийомів: метафора, антитеза, алюзія, дефразиологізація.

10. Продаж недоліків.

11. Соціальний доказ.

12. Відгук.

Після цього учасники сідають у коло. Один з учасників отримує м'яч та, починаючи зі слів: «Я обираю (назва продукту), тому, що...», робить презентацію продукту. Після цього кидає м'яч іншому учаснику. Наступний учасник презентує товар/послугу вже іншим способом.

Обговорення: важливою складовою цієї вправи є обговорення.

Запитання для групи:

1. Як змінилось ставлення учасників до продукту після презентації?

2. Які презентації ви вважаєте більш успішними та чому?

3. Що саме було в більш успішних презентаціях, що може виділити їх серед інших? (Які додаткові прийоми використовували доповідачі, якщо таке було під час виступу?)

4. Що знижувало ефект презентації?

5. Що нового дізнались учасники, чого раніше не застосовували?

6. Що вони будуть робити з цими знаннями в реальному житті?

Висновок: краще і легше продавати той товар/послугу, у користь якого віриш. Різні типи клієнтів потребують різні способи презентацій.

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

Вправа «Десерт»

Авторка — Оксана Погонюк

Мета: спонукати учасників в ігровій формі підвести підсумки пройденого матеріалу.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 7–10 хв.

Кількість учасників: необмежена. За кількістю учасників групи.

Алгоритм роботи:

1. Учасники переходять на Jambord, де їм пропонується приготувати десерт з технік, інструментів, механік, які вони отримали на тренінгу/вебінарі.
2. Учасники визначають, що їм було найкориснішим та найцікавішим із навчального заходу, що вони беруть з собою і який перший крок зроблять чи який перший пункт виконають.
3. Тренер підводить підсумки тренінгу, який десерт вийшов у учасників.

Висновок: завершення тренінгу є однією з важливих складових. Воно повинно бути яскравим та запам'ятатися.

Вправа допомагає резюмувати пройдений матеріал (складові інгредієнти десерту допомагають учасникам у цьому) та визначити важливість, актуальність пройденого матеріалу для учасників.

Вправа «Прикрась ялинку»

Авторка — Оксана Погонюк

Мета: в цікавій формі завершити тренінг.

Інвентар: шаблон ялинки та вирізані фігури ялинкових прикрас, на яких із зворотного боку прикріплений двосторонній скотч.

Час роботи: 7–10 хв.

Кількість учасників: необмежена. За кількістю учасників групи.

Алгоритм роботи:

1. Учасникам роздаються вирізані з паперу фігури новорічних іграшок.
2. Кожен з учасників на іграшці пише, що він бере з тренінгу або що йому найбільше запам'яталось.
3. Учасники по черзі прикрашають шаблон ялинки своїми іграшками, коментуючи свій підпис.
4. Тренер підводить підсумки тренінгу.

Висновок: за результатами вправи отримуємо зворотний зв'язок від учасників та підсумовуємо результати роботи.

Вправа «Картина дня»

Авторка — Елла Деркач

Мета: створити умови для осмислення того, що відбулося з учасниками на тренінгу, надання конструктивного зворотного зв'язку.

Інвентар: папір, фломастери, маркери, олівці, фарби, ножиці.

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: 5–15.

Алгоритм роботи:

Учасникам пропонується сказати одним словом свої враження щодо тренінгу.

Після цього на зображенні/малюнку з ялинкою (може бути зображена гора) учасники, за власним відчуттям та за результатами проведеного дня тренінгу, зазначають своє місцезнаходження (прикріплюють паперову іграшку або малюють).

У разі проведення тренінгу онлайн на дошці Miro, учасники заповнюють свій стікер з написаними очікуваннями і діляться власними результатами. У випадку, коли результат співпав із очікуваннями, власник стікера переносить його на вершину гори (вершину ялинки). Ті учасники, у кого не співпали очікування, озвучують причину, чому, на їхній погляд, сталося неспівпадіння.

Далі учасникам пропонується на аркуші паперу або у Padlet продовжити на вибір 2–5 речень:

Сьогодні мене вразило...

Мені запам'яталося...

Сьогодні я усвідомила/усвідомив...

Мені заважало/не вистачало...

Тепер я знаю, що...

А ще я хочу сказати...

Питання учасникам:

1. Що ви дізналися сьогодні?
2. Які нові питання у вас виникли?
3. Який момент тренінгу запам'ятався найбільше?
4. Що я планую спробувати?
5. Що ви зміните у майбутній професійній діяльності в результаті набутого під час тренінгу досвіду?
6. Чи ви виконували подібні завдання раніше?
7. З якими проблемами ви зіткнулися під час тренінгу? Як ви вирішили їх?

8. Які у вас були почуття під час тренінгу? Які моменти вам сподобалися, а які не сподобалися і чому?
9. Чи отримали ви задоволення, виконуючи завдання?
10. Що ви дізналися про себе в процесі тренінгу?
11. Головна річ, яку вам хотілося б покращити тепер, — це...
12. Яким моментам ви хотіли б приділити більше уваги в майбутніх програмах, які навички покращити?

Висновок: вправа на рефлексію допомагає усвідомити набутий під час тренінгу досвід, дати та отримати зворотний зв'язок та зазначити зони зростання.

Вправа «І.Д.Е.Я»

І — Інсайти

Д — Дії

Е — Емоції

Я — Я

Авторка — Тетяна Шеремет

Мета: отримати зворотний зв'язок від учасників тренінгу; сфокусувати увагу учасника на отриманих знаннях та навичках під час тренінгу.

Час роботи: 25–30 хв.

Кількість учасників: до 30.

Інвентар: 4 аркуші паперу для фліпчарту, кольорові маркери, 4 листочки з літерами І, Д, Е, Я та відповідним до літери питанням.

Алгоритм роботи:

Тренер попередньо обирає одне питання з трьох для роботи групи. Об'єднує учасників у 4 групи.

Кожна група отримує свою літеру: І, Д, Е, Я + питання до неї, аркуш паперу та кольорові маркери.

Завдання.

Підвести підсумок тренінгу, відповівши на запитання та зобразити це на малюнку.

Перша група «І» — Інсайти.

1. Які свіжі ідеї, думки ви почули для себе на тренінгу?
2. Які усвідомлення, інсайти отримали протягом тренінгу?
3. Що важливого, цінного було для вас?

Друга група «Д» — Дії.

1. Чому новому навчилися на тренінгу?
2. Які перші кроки протягом тижня ви зробите після тренінгу, застосовуючи отримані знання?
3. Що будете робити тепер по-іншому у своїй професійній діяльності/роботі?

Третя група «Е» — Емоції.

1. Які емоції проживали, проявляли протягом тренінгу: на початку, в середині, у кінці?
2. Що на тренінгу у вас викликало радість та надихало на дії?
3. Що було найцікавішим/нудним?

Четверта група «Я».

1. Що нового відкрили, побачили у собі?
2. Що я зрозумів (-ла) про себе/про інших/про команду?
3. Які мої 3 якості проявилися на тренінгу найбільше?

На виконання завдання — 10 хвилин.

Кожна група презентує свої відповіді протягом 2-х хвилин.

Висновок: учасники самостійно аналізують матеріал тренінгу, закріплюють та ще більше усвідомлюють користь набутих знань та навичок.

Вправа «Святковий стіл»

Автор — Олександр Черкас

Мета: завершити тренінговий день, вирівнявши емоційний стан учасників, зібрати зворотний зв'язок, надихнути на подальшу роботу та розвиток.

Інвентар: не потрібен.

Тривалість: 20–30 хв. (залежить від кількості учасників/учасниць).

Алгоритм роботи:

Ведучий тренер представляє метафору «Тренінговий день як підготовка святкового столу». Наш сьогоднішній насичений робочий день, як підготовка святкового столу: ми знайомились один із одним, формулювали запити та планували день (планування та розробка меню святкового столу), ми ретельно працювали над поставленими завданнями (придбання продуктів для приготування страв), ми ділились досвідом та застосовували його під час тренінгу (вибір посуду та сервірування столу) і, нарешті, ми відпрацьовували набуті знання, практикувались та допомагали один одному стати кращими (приготування страв). І ось, настав той момент, коли страви на столі, до нас прийшли гості, й вони нам кажуть: «Боже! Як же це смачно! Коли ти все встигаєш? Може, тобі хтось допомагав? Де ти такі чудові продукти береш? А меню! Це щось неймовірне! Нумо, ділись! Як тобі таке вдається?»

Питання учасникам:

- Розкажіть про сьогоднішній день, які його етапи вам видались найскладнішими, які ви змогли легко?

- Хто був вашим асистентом сьогодні, можливо, ви були чийось асистентом?
- За що ви найбільше хвилювались, про що не мали б знати гості?
- Що на вашому столі є найкращим, чим би ви хотіли похизуватись перед гостями, переконати їх точно спробувати?
- З ким із сьогоднішньої групи учасників ви точно хотіли б готувати та накривати наступний святковий стіл?

Обговорення: обговорюючи день, ведучий тренер може ставити уточнюючі питання, але будучи в ролі гостя, який побував на бенкеті.

Рекомендована література

1. Безпалько О.В. Тренінг як інноваційна форма соціально-педагогічної роботи. Соціальна педагогіка: теорія і практика. 2004. № 1, С. 22–28.
2. Білова М.Е. Навчально-методичний посібник з спецкурсу «Соціально-психологічний тренінг» Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. Одеса, 2016. 115 с.
3. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування : як допомогти проблемним підліткам. / Пер. з англ. В. Хомика. Київ : Либідь, 2003. 520 с.
4. Джонсон Д.В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Пер. з англ. В. Хомика. Київ : Вид. дім «КМ Академія», 2003. 288 с.
5. Драйден Г. Революція в навчанні / Пер. з англ. М. Товкало. Львів : Літопис, 2011. 544 с.
6. Інтерактивні технології навчання : теорія, практика, досвід роботи / Уклад. О. Пометун, Л. Пироженко. Київ : А.П.Н., 2002. 136 с.
7. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2015. 78 с.
8. Карпенко З.С. Експресивна психотехніка для дітей. Київ : НПЦ Перспектива, 1997. 96 с.
9. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : [монографія : в 2-х т]. Донецьк : ДЮІ. Т. 1. : Методологія психотренінгу та його використання у професійно психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності, 2008. 242 с.
10. Манохіна І. Тренінг як засіб формування готовності майбутнього соціального педагога до роботи з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими батьківського піклування. Дніпропетровськ : Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2012. 276 с.
11. Матійків І.М. Якимів А.І., Черняк Т.Г. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. / За заг. ред. А.І. Якиміва. Львів : Компанія «Манускрипт», 2012. 392 с.

12. Мілютіна Е.С. Психолог-тренер. Газета «Психолог». 2002. (№14). С. 21–26.

13. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.

14. Ніколаєв Л.О. Навчання дорослих з використанням тренінгових технологій: психологічні аспекти. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. Вип. 17, 2020. С. 141–148

15. Ніколаєв Л.О. Соціально-психологічний тренінг як ефективний засіб розвитку асертивності // Вісник Чернігівського педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : зб. наук. пр. у 2-х т. Чернігів : ЧДПУ, 2009. Вип. 74. Том 2. Психологічні науки. С. 59–62

16. Петрович В.С., Закусило О.Ю. Практичні поради з організації та проведення просвітницького профілактичного тренінгу // Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки : посіб. / за заг. ред. Р.Г. Вайноле, Т.Л. Лях. Київ : ТОВ Перфект Стайл, 2007. С.74–117.

17. Петрович В.С. Використання активних та інтерактивних методів навчання у процесі підвищення кваліфікації соціальних педагогів // Вісник Глухівського державного педагогічного університету : Серія «Педагогічні науки» Глухів: В-цтво ГДПУ ім. О. Довженка, 2010. Вип.15. Ч.2. С. 100–108.

18. Приходько В.В. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції // Вісник Львів. ун-ту, 2005. Вип. 19. Ч.1. С. 182–188.

19. Романова Н. Ф., Тимошенко Н. Є. Спілкування з людьми похилого віку: методичні матеріали до тренінгу / Романова Н. Ф., Тимошенко Н. Є.; заг. ред. Н. Є. Тимошенко. — К. : Вид-во «51 Паралель», 2018. — 152 с.

20. Технологія тренінгу / Упорд. : О. Главник, Г. Бевз / За заг. ред. С. Максименко. Київ : Главник, 2005. 11 с.

21. Тренінги як інтенсивне навчання / І. Усиченко, А. Хабарова, О. Ларіонова-Нечерда, Л. Порохняк-Гановська. Київ : Видавничий цент «Адаптація» МО «Жіноча громада», 2004. 235с.

22. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. Харків : Вид. група «Основа», 2010. 124 с.

23. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання : навч.-метод. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

ПРО ОРГАНІЗАТОРІВ ПРОЄКТУ



Леонід Ніколаєв

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі, засновник Міжнародної школи тренінгу та супервізії «TrainingBOX».

Бізнес-тренер у напрямках: тренінги для тренерів, організація діяльності груп взаємодопомоги, підготовка наставників і супервізорів у професіях, що допомагають, профілактика емоційного та професійного вигорання, командоутворення тощо.

Сертифікований коуч у Європейській федерації коучингу (спеціалізація: коучинг у підготовці тренерів). Допомога у розвитку професійно та особистісно важливих компетенцій, а також побудова покрокового плану приватної практики для психологів, тренерів, коучів.

Психолог-консультант, тренер, супервізор проєктів UNICEF Україна «СПІЛЬНО. Соціальні послуги для сімей у громаді» та «Інтегровані соціальні послуги та реагування на COVID-19 на сході України»; Всеукраїнська асоціація ЦНАПів в межах проєкту Академії Фольке Бернадотта «Місцеве самоврядування та верховенство права в Україні»; МБО «СОС Дитячі Містечка»; Некомерційна організація «IREX»

Ведучий коучингової трансформаційної гри «ЛегкоТренер».

Співавтор 3 книг з розвитку та виховання дітей, автор понад 60 наукових статей та досліджень, експерт професійного журналу «Практичний психолог: дитячий садок», Всеукраїнського журналу «Жінка», автор колоди МАК «Pictograms. Education» та інші.

м. Київ, Україна

leonid.nikolaiev@gmail.com

facebook.com/leonid.nikolaiev

+38 063 479 45 75

trainingbox.ua



Тетяна Курганська

- 19 років у книжковому бізнесі;
- експерт зі створення книг та просування в соціальних мережах;
 - сертифікований тренер, статус-коуч, НЛП-практик;
 - автор та співавтор 23 книг;
 - автор та ведуча онлайн-курсів «Я — автор корисної книги!», «Я — автор корисних постів!», «Я — автор корисних відео!», «Я — автор методичних посібників», «Книга в подарунок близьким»,
 - автор колод метафоричних карток «Жизнь — это ДВИЖ!» і «Я ОСОБЛИВИЙ!», «Гроші є!»;
 - автор коучингових трансформаційних ігор «Я — МАГНІТ!» та «Порада на мільйон»;

м. Київ, Україна

facebook.com/tatyana.kurganskaya.1

taplink.cc/tatyana_kurganskaya_coach

ПРО АВТОРІВ КНИГИ



Бондар Ірина

Практична психологиня, керівниця психологічної служби Київського ліцею бізнесу, спеціалістка в напрямку розвитку емоційного інтелекту, соціальна тренерка і педагогиня, арттерапевтка, освітня коучерка ГО #НеЦькуй. Співавторка колоди МАК для розвитку емоційного інтелекту «Прогулянки карнизом». Букблогерка.

м. Київ, Україна.

facebook.com/BondarIrinaAnatol

t.me/psycholog_vchytelju

instagram.com/eq_practice



Винокурова Ірина

Кандидатка юридичних наук, доцентка.

Практикуюча тренерка у сфері соціальних та сімейних відносин,
працює з дорослими та дітьми.

Авторка тренерського курсу «Етикет юних пані».

Мати 4 дітей.

м. Київ, Україна.

iratapiara@gmail.com



Гойко Ганна

Психологиня, бізнес-тренерка, сексологиня.

Більше 7 років працює бізнес-тренеркою в корпоративному форматі у відділі навчання та розвитку персоналу. Має досвід роботи у банківській, медичній, хімічній та виробничій сферах. Спеціалізується на темах навчання, пов'язаних з розвитком soft skills (публічні виступи, стрес-менеджмент, самомотивація, управління часом, розвиток комунікацій, командна взаємодія). Розробляє навчальні програми, дистанційні курси і презентації на замовлення. Авторка 50+ тренінгових програм з кількістю учасників 1500+.

Додатково консультує клієнтів в індивідуальному форматі як психологиня і сексологиня.

м. Київ, Україна.

facebook.com/hanna.hoyko

Instagram.com/anna_goyko



Деркач Елла

Правниця, викладачка, науковиця, експертка з акредитації освітніх програм, бізнес-тренерка.

Авторка понад 80 наукових та навчально-методичних публікацій. Учасниця міжнародних конференцій та форумів з питань модернізації вищої освіти. Розробниця англomовних курсів.

Членкиня редколегій міжнародних та вітчизняних наукових видань.

Авторка тренінгів і вебінарів для викладачів закладів вищої освіти України.

м. Вінниця, Україна.

facebook.com/derkach.ella

linkedin.com/in/ella-derkach-1a987b141



Дрик Оксана

Психологиня-консультантка. Має 16-ти річний досвід фінансового аналізу та прямих продажів. Любить працювати з людьми, вислуховувати та підтримувати їх у пошуку шляху до більш свідомого та повноцінного життя. Віддає перевагу підтримці жіночих груп через метод казкотерапії, соціально-психологічного тренінгу, інтерактивну гру.

Авторка гри на розвиток комунікативних навичок «96 компліментів», ресурсної колоди метафоричних карт «Магія душі».

м. Київ, Україна — м. Афіни, Греція.

facebook.com/oksana.dryk

instagram.com/dryk.oksana



Єрмолаєва Анна

Психологиня з досвідом у діяльності більше 14 років, коучерка, тренерка, СМІ-експертка, арттерапевтка.

Співавторка 7 книжок, авторка коучингової колоди МАК «Хто я і який мій шлях», спікерка 15+ психологічних конференцій і організаторка благодійних інтенсивів, спікерка 5+ СММ конференцій.

Обожнює саморозвиток, естетику, час з рідними та балансування «Особистість-Родина-Кар'єра».

м. Дніпро, Україна.

facebook.com/AnnaErmolaevaProfi

instagram.com/annaermolaevaua

youtube.com/@psy_coach_anna

tiktok.com/@psy_coach_anna



Єфімцова Ірина

Магістер психології, гештальт-терапевтка, КПТ-практикиня, EMDR-практикиня.

Інтенсивний досвід роботи в кризовій психології понад 11 років.

Цільова аудиторія — підлітки, дорослі та сім'ї (сімейні пари, батьки та діти), використовує системно-сімейний підхід.

Працює з темами КПТСР, тривожних станів, кризових та травматичних подій. Допомогає в подоланні панічних атак, складнощів у стосунках (з близькими, оточуючими, з їжею, з оточуючим світом, з собою).

Надає методичну підтримку в проєктах, спрямованих на реабілітацію та профілактику негативних станів в умовах військового часу.

Спікерка онлайн та офлайн професійних конференцій, фестивалів.

м. Луганськ-Сєверодонецьк-Львів, Україна.

facebook.com/iren.yefimtsova

pleso.me/therapists/?psychologist_id=c3297963-af5b-4e09-8b94-8079fba85550

t.me/Iryna3939



Жаворонкова Олена

Бізнес-тренерка, психологиня, арттерапевтка, мотиваційна спікерка. Спеціалізується на розвитку SOFT SKILLS. ТОП 3 теми тренінгів: Стресостійкість в умовах невизначеності, Ефективні комунікації та Публічні виступи. Однаково ефективно працює як в офлайн, так і онлайн форматах.

Авторка книги-тренінгу «Уроки мовленнєвої КРЕАТИВНОСТІ» та співавторка розвиваючої гри-тренінгу «Матриця ОПАТОРА».

Авторка МАК «ШЛЯХетні знаки», «Птахи, як люди. Люди, як птахи».

м. Ірпінь, Україна.

zhavoronkova.com.ua



Калашник Олена (О.К.)

Коучерка-психологиня, наставниця, мотиваторка. Експертка по саморозвитку і самореалізації.

Членкиня міжнародної федерації коучингу ICF. Авторка програми особистісного зростання «Я — нова реальність!».

Ведуча трансформаційних коучингово-психологічних ігор. Авторка курсів по саморозвитку і самоцінності, трансформації особистості дорослого віку.

Працює з обмежуючими переконаннями та страхами. Організаторка жіночих форумів, тренінгів, branчів та ретритів.

Бізнес і командна коучерка.

Засновниця авторської студії коучингової та психологічної підтримки «ОК».

м. Київ, Україна.

kalashnyk.com.ua

facebook.com/elena.kalashnyk

instagram.com/kalashnyk.coach



Костюкевич Ганна

Засновниця міжнародного центру розвитку особистості «Money&Mind». Фінансова коучерка, тренерка, спікерка онлайн-конференцій. Авторка і тренерка тренінгу «Грошова Свідомість», грошових марафонів, грошових онлайн ігор-квестів, грошових методик.

Працює зі збільшенням доходів, погашенням боргів і кредитів. Обходить граючи захисні механізми психіки, котрі виступають бар'єрами між людиною та її бажаними фінансовими результатами.

м. Краків, Польща.

facebook.com/annakostukevich1

instagram.com/annakostukevich_pro_dengi



Пилипенко Наталія

Психолог-консультант, дитячий нейропсихолог; авторка та ведуча тренінгів для дітей, підлітків, батьків та педагогів; координатор психологічної роботи з підготовки інструкторів спортивного туризму та психологічного супроводу дитячих туристичних груп.

Оптимістка, інтелектуалка, актриса, обожнює важкі підйоми та гарні краєвиди.

м. Веселе, Запорізька область, Україна

lady.pyly@gmail.com

facebook.com/profile.php?id=100067323046793



Погонюк Оксана

Штатна тренерка Національного банку України, амбасадорка з фінансової грамотності, авторка тренінгових програм. Має три вищі освіти: економічну, юридичну і магістерки державного управління.

Провела навчання більше ніж для 4500 співробітників на теми стресостійкості, результативності, аналітичного, системного, критичного мислення, ефективної комунікації, тайм-менеджменту, емоційного інтелекту.

Пройшла шлях від помічниці в міжнародній компанії до головної бухгалтерки підприємства з іноземними інвестиціями.

Щаслива мама трьох синочків. Життєвий девіз: «Вір у свій успіх, вір у нього твердо. І ти зробиш усе, щоб його досягнути».

м. Київ, Україна.

facebook.com/pogonyuk.ox



Пристай Ольга

Психологиня, психотерапевтка, сертифікована тренерка, ліцензована кар'єрна консультантка. Засновниця Know-How Academy — Академії розвитку психологічних навичок. Авторка і ведуча тренінгових програм «Професійна траєкторія розвитку», «Розвиток управлінської компетентності керівників». Авторка наукових і публіцистичних статей у вітчизняних та зарубіжних виданнях. Любить подорожі, мистецтво, йогу і книги. Цінує в людях чесність, сміливість і бажання розвиватись.

м. Київ, Україна.

facebook.com/olha.prystai

instagram.com/olha.prystai



Радишевська Маріна

Арткоуч, тренерка з трансформації мислення, майстриня Рейки, нумеролог по Матриці Долі, кармолог, арттерапевтка, ведуча трансформаційних ігор «Кешфлоу» та «Секрети Достатку», авторка марафонів «Гроші є завжди», «Свідомість у кожному дні» та курсу «Налаштуй своє мислення на гроші». Працює з темами: обмежувальні переконання, самооцінка, збільшення доходів, любов до себе, як стати щасливим, відносини, особистий розвиток.

м. Полтава, Україна — м. Дрезден, Німеччина.

facebook.com/marina.radyshevskaya



Сабля Наталія

Практична психологиня, авторка і ведуча дівочих тематичних груп, розвиваючих психологічних ігор, співавторка трансформаційної гри «Лабораторія алхіміків».

Допомагає жінкам легко долати труднощі в спілкуванні з собою та Всесвітом. В роботі використовує методи когнітивно-поведінкової та арттерапії. Особисто пройшла шлях досвіду від знецінювання себе до самоцінності. Щаслива жити Своїм життям та захоплюватися собою.

м. П'яченца, Італія.

facebook.com/profile.php?id=100006886631497

instagram.com/nataliia_sablia



Скляренко Сергій

Засновник «Студії трансформації Сергія Скляренка». Автор медитативних практик та методів трансформації на рівні трьох свідомостей: душі, розуму та тіла.

Психотерапевт. Член асоціації психосинтезу та психотерапії.

Провідник у практиках цвяхостояння. Автор трансформаційних ретритів. Автор курсу «Сам собі кармолог». Провідний кармолог України в методі «Матриця долі» Наталії Ладіні. Засновник та керівник міжнародної школи за методом «Матриця долі», сертифікати якої підтверджуються автором методу «Матриця долі» Наталією Ладіні.

м. Лондон, Англія.

[instagram.com/karmolog4u](https://www.instagram.com/karmolog4u)

t.me/karmolog4u

youtube.com/channel/UC2GVkvJoRHGeX6hYF9iuWKA

tiktok.com/@karmologist



Телкова Кристина

Йога-терапевтка, інструкторка із хатха-йоги, арттерапевтка, психологиня, організаторка жіночих ретритів по всьому світу.

Авторка тренінгів та марафонів із йоги та розкриття жіночності, авторка курсу дитячої йоги «Мамине щастя».

м. Київ, Україна — м. Колчестер, Вудбрідж, Англія.

[instagram.com/kristina_yogahappy](https://www.instagram.com/kristina_yogahappy)

facebook.com/profile.php?id=100001477396667

t.k.promoservice.in.ua@gmail.com



Тимошенко Наталія

Кандидат педагогічних наук, викладачка, тренерка.

Досвід тренерської діяльності — 20 років.

Авторка більше 50 наукових статей, включених до міжнародних наукометричних баз, зарубіжних та вітчизняних фахових видань, збірників наукових праць.

Авторка та співавторка більше 30 видань (енциклопедія, підручники, навчальні посібники, навчально-методичні посібники, методичні рекомендації).

Авторка та розробниця тренінгових програм за темами:

- профілактика емоційного та професійного вигорання; способи керування емоційним станом;
- особливості спілкування з людьми похилого віку;
- попередження конфліктних ситуацій;
- основи догляду вдома;
- підвищення професійної компетентності фахівців, які працюють з людьми похилого віку;
- тайм-менеджмент, методи ефективного управління часом та ін.

м. Київ, Україна.

facebook.com/rc.kiev



Черкас Олександр

Тренер, філолог-дослідник, громадський діяч, літературний критик, учитель-інноватор, засновник і голова ГО «Не цькуй», медіа-експерт з освітніх питань, фіналіст премії GTPU 2018, переможець премії Top 30 under 30, магістрант кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Автор монографії, низки наукових студій, навчальних програм, навчально-методичних посібників, подкасту «Баламути». Обожднює навчати української.

м. Київ, Україна.

facebook.com/bushsandr

instagram.com/bush_sandr



Шеремет Тетяна

Бізнес-коучерка, тренерка, бізнес-консультантка, ігропрактикня.

17 років досвіду в управлінні бізнесом на ринку B2B.

Наставниця починаючих коучів та ігропрактиків.

Авторка та ведуча коучингової т-гри «ДРАЙВ».

Авторка курсів та онлайн-марафонів.

Співавторка курсу «Моя СУПЕРСИЛА».

Любить саморозвиток, інновації, творчість. Надихає та мотивує жити, творити, діяти. Вірить у потенціал кожної людини, знає, що неможливе — можливо. Супроводжує від цілі до результату з покроковим планом дії.

м. Київ, Україна.

facebook.com/profile.php?id=100009464291636

instagram.com/sheremet_coach

drivegame.com.ua

Хочу стати тренером або підвищити свою кваліфікацію

Онлайн марафон «Як створити авторський тренінг за 7 днів» (сертифікація — 30 годин)

Заняття 1. Тренінг починається з... «вішалки».

Заняття 2. Тренер звучить гордо.

Заняття 3. Учасник тренінгу, що за «птах».

Заняття 4. Тренінгова вправа.

Заняття 5. Авторський тренінг: як його полюбити та випустити у люди.

Онлайн марафон «Я — тренер: здаватися чи бути» (сертифікація — 15 годин)

Заняття 1. Бути професіоналом.

Заняття 2. Бути особистістю.

Заняття 3. Бути джерелом енергії.

Заняття 4. Бути генератором ідей.

Заняття 5. Бути успішним.

Онлайн марафон «5 кроків до створення авторської вправи» (сертифікація — 15 годин)

Заняття 1. Ідея вправи.

Заняття 2. Структура вправи.

Заняття 3. Інвентар вправи.

Заняття 4. Реалізація вправи.

Заняття 5. Аналіз вправи.

Курс підготовки тренерів «Технологія тренінгової діяльності» (сертифікація — 90 годин)

Модуль 1. Введення у тренінгову діяльність. Тренінг як ефективна форма навчання.

Модуль 2. Дизайн та структура тренінгу. Як створити логічну структуру тренінгу.

Модуль 3. Особистість тренера.

Модуль 4. Робота із групою та групова динаміка.

Модуль 5. Тренінгові методи.

Модуль 6. Алгоритм підготовки та проведення тренінгу.

Модуль 7. Зворотній зв'язок та оцінка ефективності навчання.

Модуль 8. Ко-тренерство та посттренінговий супровід.

Контакти:

Леонід Ніколаєв

facebook.com/leonid.nikolaiev



trainingbox.ua



leonid.nikolaiev@gmail.com

+38 063 479 45 75

Книга «Тренінгові вправи
для початківців і професіоналів» створена
за підтримки проєкту Тетяни Курганської
«Стань автором книги за 7 днів» —

bit.ly/2ZwpMCR



**Якщо ви також хочете стати автором книги,
ми чекаємо на вас у нових проєктах —**

[facebook.com/
tatyana.kurganskaya.1](https://facebook.com/tatyana.kurganskaya.1)

[taplink.cc/
tatyana_kurganskaya_coach](https://taplink.cc/tatyana_kurganskaya_coach)



Придбати цю книгу можна у будь-якого її автора.

Контакти авторів ви знайдете в розділі
«Про авторів книги».

Науково-популярне видання

ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ

для початківців і професіоналів

За підтримки Тетяни Курганської

Редактор: Тетяна Курганська

Науковий редактор: Леонід Ніколаєв

Літературний редактор: Олена Хорс

Дизайн обкладинки та верстка: Андріана Деряба

Коректор: Олена Хорс

В оформленні використано:

ілюстрацію @eamesbot | freepik.com

відповідно до умов ліцензії freepik.com;

гарнітури «More Pro» та «Montserrat»

відповідно до умов офіційної ліцензії Adobe Fonts.

ВД «Освіта України» ©

ФОП Руслан Олексійович Маслаков

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи

до державного реєстру видавців, виготовників

і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 4726 від 29.05.2014 р.

Тел. (095) 699-25-20, (098) 366-48-27

E-mail: osvita2005@gmail.com, rambook.com.ua



Організатор проєкту:

Леонід Ніколаєв — кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи Університету Григорія Сковороди в Переяславі, засновник Міжнародної школи тренінгу та супервізії «TraningBOX», бізнес-тренер, сертифікований коуч, письменник



Книга «Тренінгові вправи для початківців і професіоналів» створена для того, щоб допомогти тренерам, що починають свою професійну діяльність, бути максимально ефективними у своїй роботі та розширити арсенал корисних інструментів досвідченим тренерам.

У книзі зібрано 62 вправи від 20-х тренерів. Кожна вправа чітко структурована: прописані цілі та висновки, розкрито алгоритм роботи, вказано час на проведення та кількість учасників, які можуть бути задіяні для максимально продуктивної взаємодії.

До методичного посібника увійшли вправи на теми, котрі обрані тренерами на основі аналізу найбільш популярних запитів клієнтів: мотивація, постановка цілей, отримання ресурсів, кар'єрне зростання, дохід, профілактика вигорання, ораторська майстерність, робота з обмежувальними переконаннями та інші.

Книгу створено за підтримки
Тетяни Курганської —
організаторки проєкту
«Стань автором книги за 7 днів»

Автори:

Бондар Ірина
Винокурова Ірина
Гойко Ганна
Деркач Елла
Дрик Оксана
Єрмолаєва Анна
Єфімцова Ірина
Жаворонкова Олена
Калашник Олена
Костюкевич Ганна
Ніколаєв Леонід
Пилипенко Наталія
Погонюк Оксана
Пристай Ольга
Радишевська Маріна
Сабля Наталія
Скляренко Сергій
Телкова Кристина
Тимошенко Наталія
Черкас Олександр
Шеремет Тетяна

ISBN 978-617-549-183-6



9 786175 491836