

Составитель Ольга Титкина



ШПАРГАЛКА ТРЕНЕРА

Сборник упражнений для разогрева,
знакомства, запоминания имен

Ольга Титкина

**Шпаргалка тренера. Сборник
упражнений для разогрева,
знакомства, запоминания имен**

«Издательские решения»

Титкина О. В.

Шпаргалка тренера. Сборник упражнений для разогрева, знакомства, запоминания имен / О. В. Титкина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-908091-2

Любой тренинг начинается со знакомства ведущего и группы. В данной книге собраны упражнения, направленные на знакомство участников друг с другом, запоминание имен, сокращение психологической дистанции, создание доверительной атмосферы. Книга адресована практическим психологам, начинающим и опытным тренерам, социальным педагогам, специалистам широкого круга педагогических и вспомогательных профессий, студентам педагогических и психологических факультетов.

ISBN 978-5-44-908091-2

© Титкина О. В.
© Издательские решения

Содержание

Для кого полезна эта книга?	6
О чем эта книга?	7
1. Игры и упражнения на начало тренинга	8
1.1. Упражнение «Нетрадиционное приветствие»	9
1.2. Упражнение «Стаканчик»	10
1.3. Упражнение «Автомойка»	11
1.4. Упражнение «Массажист»	12
1.5. Упражнение «Дождик»	13
1.6. Упражнение «Нож и масло»	14
1.7. Упражнение «Меняются местами те, кто...»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Шпаргалка тренера

Сборник упражнений для разогрева, знакомства, запоминания имен

Составитель Ольга Владимировна Титкина

ISBN 978-5-4490-8091-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Для кого полезна эта книга?

Книга адресована практическим психологам, начинающим и опытным тренерам, социальным педагогам, специалистам широкого круга педагогических и вспомогательных профессий, студентам педагогических и психологических факультетов.

О чем эта книга?

Любой тренинг начинается со знакомства ведущего и группы. В данной книге собраны упражнения, направленные на знакомство участников друг с другом, запоминание имен, сокращение психологической дистанции, создание доверительной атмосферы. Эти упражнения рекомендуется проводить в самом начале тренинга, когда участники еще не знакомы друг с другом и необходимо «сломать лед» взаимной настороженности. Все упражнения помогают созданию в группе позитивной рабочей атмосферы и с самого начала вовлекают участников в процесс активного взаимодействия друг с другом.

Дорогие коллеги, я очень хочу, чтобы эта книга помогала Вам в Вашей тренерской работе. Желаю Вам увлекательных и зажигательных тренингов, активных и благодарных клиентов! Творите осознанно и с любовью!

Выражаю сердечную признательность Учителям, которые сопровождают и вдохновляют меня на моем профессиональном поприще, а также своим родителям, мужу, деткам и друзьям за поддержку и веру в меня!

С уважением к Вам и Вашему времени

*Титкина Ольга Владимировна
практикующий психолог, сертифицированный арт-терапевт, арт-коуч, тренер, автор
и ведущая тренингов, автор МАК «Колода СВЕТА»*

olga.artpsychologist@gmail.com

<https://vk.com/idtitkinaolgaartterapevt>

<https://www.facebook.com/TitkinaOlgaArt>

https://www.instagram.com/titkinaolga_artterapevt/

1. Игры и упражнения на начало тренинга



1.1. Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

Цели и возможности применения. Упражнение помогает созданию в группе позитивной атмосферы.

Материалы. Не требуются.

Время. 5—10 минут.

Размер группы. 4—20 участников.

Процедура.

Участникам предлагается поздороваться нетрадиционным способом.

– тыльными сторонами ладоней

– ступнями ног

– лбами

– плечами и др.

Обсуждение. Не требуется.

1.2. Упражнение «Стаканчик»

Цели и возможности применения. Упражнение помогает включить участников в процесс группового взаимодействия, создание положительного эмоционального фона, развитие креативности.

Материалы. Пластиковый стаканчик.

Время. 5—10 минут.

Размер группы. 3—20 участников.

Процедура.

1. Участники садятся в круг. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик.
2. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передач его от игрока к игроку ни разу не повторился.
3. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.
4. Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи.

Обсуждение. Не требуется.

1.3. Упражнение «Автомойка»

Цели и возможности применения. Упражнение помогает снятию напряжения и тревоги, развитию групповой сплоченности.

Материалы. Не требуются.

Время. 5—10 минут.

Размер группы. 5—20 участников.

Процедура.

1. Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу, расстояние между ними около 1 метра.

2. По очереди каждый из участников представляет себя либо каким-нибудь автомобилем, и проходит внутри шеренги.

3. Все имитируют его «помывку», прикасаюсь к нему с различной интенсивностью. Они могут имитировать сильные горячие струи воды, легкий прохладный душ или протирание теплым воздухом.

4. Прошедший становится в конец любой шеренги, а стоящий с начала одной их шеренг, начинает идти.

Обсуждение. Не требуется.

1.4. Упражнение «Массажист»

Цели и возможности применения. Упражнение помогает снятию тревоги и напряжения, развитию групповой сплоченности.

Материалы. Не требуются.

Время. 5—10 минут.

Размер группы. 5—20 участников.

Процедура.

1. Участники становятся в круг, плечом к плечу, по команде поворачиваются налево и оказываются стоящими в кругу в затылок друг к другу.

2. Кладут руки на лечи друг другу и начинают делать массаж. Массаж может быть разной интенсивности: от поглаживаний до сильных растираний (если участники группы замерзли). Можно продвигаться по всему телу: плечи, предплечья, спина, ягодицы, ноги.

3. Затем по команде все разворачиваются и делают тоже самое со своим соседом с другой стороны.

4. Можно при этом быть в движении, идти по кругу, тогда задача усложняется, выполнять ее еще веселее.

Обсуждение. Не требуется.

1.5. Упражнение «Дождик»

Цели и возможности применения. Упражнение помогает снятию напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Материалы. Не требуются.

Время. 5—10 минут.

Размер группы. 5—20 участников.

Процедура.

1. Участники группы становятся по кругу, друг за другом и кладут открытые ладони на спину впереди стоящего.

2. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя.

3. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине.

Обсуждение. Не требуется.

1.6. Упражнение «Нож и масло»

Цели и возможности применения. Упражнение помогает снятию напряжения, созданию веселой атмосферы в группе.

Материалы. Не требуются.

Время. 5—10 минут.

Размер группы. 5—20 участников.

Процедура.

1. Все участники группы становятся плотно друг к другу, они «масло».
2. Один человек – «нож», он должен «разрезать масло», разделить группу, пройти сквозь нее, группа не должна позволить ему это сделать.

Обсуждение. Не требуется.

1.7. Упражнение «Меняются местами те, кто...»

Цели и возможности применения. Упражнение помогает снятию напряжения через движения, организация игрового взаимодействия.

Материалы. стулья по количеству участников.

Время. 5—10 минут.

Размер группы. 5—20 участников.

Процедура.

1. Убирается один стул. По команде: «меняются местами те, кто (любит знакомства, считает себя общительным, застенчивым...) участники должны поменяться местами, ведущий также должен занять освободившийся стул.

2. В результате обмена остается один человек, который не успел сесть на свободное место, именно он и становится ведущим.

Обсуждение.

– Как вы себя чувствуете?

– Как ваше настроение?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.