

И 

МИХАИЛ
КИПНИС

Апельсиновый

ТРЕНИНГ

Orange 18

TRAINING

MICHAEL
KIPNIS

Михаил Кипнис
Апельсиновый тренинг
18. Игры и упражнения
на знакомство

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22816072

ISBN 9785448363634

Аннотация

За эти годы более двух десятков книг были опубликованы в популярных и престижных издательских сериях: «Действенный тренинг», «Лучшие тренинги мира», «Лучшие психотехнологии мира», «Золотой фонд актерского мастерства», «Психология. Высший курс»... Созданные Михаилом Кипнисом, адаптированные, собранные и апробированные в ходе практической групповой работы, – все они смогут сделать Ваш тренинг, групповую встречу, семинар, «мастер-класс»... по-настоящему живыми, эффективными и интересными.

Содержание

Благодарности	5
От издателя	6
От автора	8
Вместо вступления...	9
«Апельсиновый» для меня это-	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Апельсиновый тренинг 18

Игры и упражнения

на знакомство

Михаил Кипнис

© Михаил Кипнис, 2017

© Maria Putskova, иллюстрации, 2017

Корректор, разработчик электронного варианта Анна
Perkas

ISBN 978-5-4483-6363-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Хочу сердечно поблагодарить людей, которые в том или ином качестве стали соавторами этой серии:

Анну Кипнис за «волшебный пендель», который я получил от нее и сел, наконец, за работу над рукописью;

Марину Пуцкову (Муху) – за оригинальное и, как всегда, ироничное и позитивное оформление обложки и текста,

Анну Перкас-Сабгир за помощь в том, чтобы этот проект состоялся и был успешным в его электронном варианте!

И, безусловно, огромное спасибо всем тем участникам многочисленных тренингов, семинаров, воркшопов, мастерских, общение с которыми вдохновляет, обогащает новыми энергиями, «запросами», идеями...

Автор будет рад получить замечания, пожелания, Ваши варианты приведенных игр и заданий, предложения о сотрудничестве по электронному адресу: mkipnis61@gmail.com или на страничке «MICHAEL KIPNIS. A game. Theater. Ttraining» в Фейсбуке

От издателя

Книга из новой серии «Апельсиновый тренинг-18» представляет собой сборник заданий и упражнений, игр и творческих этюдов, которые успешно применялись автором на протяжении его более чем тридцатилетней театральной и тренинговой практики.

По сути, она продолжает цикл авторских работ, которые, начиная с 2000 года выходили в российских издательствах «Ось-89», «АСТ», «Прайм», «Еврознак», «Лань», «Планта музыки», а в Израиле (на иврите) в издательствах «Масада» и «АХ». За эти годы более двух десятков книг были опубликованы в популярных и престижных издательских сериях: «Действенный тренинг», «Лучшие тренинги мира», «Лучшие психотехнологии мира», «Золотой фонд актерского мастерства», «Психология. Высший курс»...

Созданные Михаилом Кипнисом, адаптированные, собранные и апробированные в ходе практической групповой работы, – все они смогут сделать Ваш тренинг, групповую встречу, семинар, «мастер-класс»... по-настоящему живыми, эффективными и интересными.

МИХАИЛ КИПНИС (PhD) профессионально занят разработкой проектов в сфере формального и неформального образования, театрального творчества, исследования

детско-родительских и семейных отношений, коммуникации и лидерства. Автор более двадцати книг, методических сборников, изданных в СНГ и в Израиле. Автор методики интерактивного театра «Драма. Импровизация. Дилемма». Занимается разработкой и внедрением интерактивных методов в образовании, просвещении и в групповой работе.

От автора

Сборник из серии «АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТРЕНИНГ-18» «Апельсиновый тренинг – 18» – это новый проект, в котором каждая из книг (их планируется целая серия!) посвящена определенной теме в групповой работе. В каждом сборнике читатель найдет *восемнадцать игр*, упражнений, заданий... Почему именно восемнадцать, а не двадцать пять, сорок, сто?! Об этом чуть позже...

Почему «Апельсиновый...»? Ну, и об этом не скажешь на бегу, в аннотации, ведь название – это настроение, атмосфера, идея. Или, если хотите, – концепция... Чтобы понять смысл названия, Вам придётся открыть книгу и побыть наедине с текстом, с идеями, с играми какое-то время. А если всё-таки в двух словах, то перед Вами – сборник психологических игр, упражнений, актуальных текстов, которые помогут ведущим групп, педагогам, психологам, социальным работникам, специалистам в области неформального образования, фасилитаторам, тренерам, коучам... выстроить эффективную и увлекательную групповую работу.

В книгах представлен мой многолетний опыт в организации и работе международных семинаров, лагерей, групповых тренингов и творческих мастерских в России, Белоруссии, Украине, Молдавии, Израиле, Чехии, Болгарии, Венгрии, США.

Вместо вступления...

Итак, начнем с раздачи «долгов». На предыдущей странице я обещал ответить на несколько вопросов.

«АПЕЛЬСИНОВЫЙ ТРЕНИНГ»?! Хм-мм-м... Непонятно... Несерьезно...

Почему апельсиновый?

А какие ассоциации со словом «апельсин» возникают у Вас, читатель?

Предлагаю Вам такой эксперимент: прежде, чем перевернуть страницу, запишите ниже, на пустых строчках то, как вы сами ответили бы на этот вопрос?

ИТАК, «АПЕЛЬСИНОВЫЙ» – ЭТО:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Теперь можно перевернуть страничку и сравнить ваши ассоциации с теми, которые возникли у меня.

«Апельсиновый» для меня это-

«Экзотический... Нестандартный...». Ведь там, где прошло моё детство, апельсины появлялись на несколько месяцев, а затем исчезали до следующего года!

«Праздничный». С появлением и запахом апельсина была связана встреча Нового года, ожидание чуда, подарки, радость школьных каникул...

«Нескучный». (Смотри первый + второй пункты!). А тренинг ведь и должен быть нескучным, праздничным, нестандартным... Верно?!

«Активный», «Будоражающий», «Энергичный». Оранжевый – цвет энтузиазма... Именно так я воспринимаю цвет апельсиновой кожуры. Яркое пятно праздника на прилавке буден! Хороший тренинг – это энергичный тренинг. Это активность и «экшн».

«Объединение», «Сочетание», «Синергия»... Цвет апельсина – это сочетание красного и желтого цветов. Имя фрукта тоже произошло из объединения двух понятий «Яблоко» и «Китай»: апельсин – «китайское яблоко». Кроме того, есть мнение, что сам плод – результат скрещивания ман-

дарина (*Citrus reticulata*) и помело (*Citrus maxima*). А я верю в то, что группа объединяет! Сочетание элементов – синергия, в результате которой из отдельных смыслов, характеристик, взглядов, умений, подходов, навыков... возникает что-то новое, – не это ли мы ищем в тренинге?!

По структуре апельсин напоминает трениговую группу. В целом фрукт – это теснота и совокупность его долек. Каждая по-своему хороша и вкусна, но только все вместе – это АПЕЛЬСИН.

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.