



Рецепты для НКО

Информационный бюллетень

Обучаем. Развиваем. Вдохновляем.

Рецепты для НКО

<https://kccp.ru/>

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Хорошее начало – успешный семинар

Как мы писали ранее, в рамках проекта «Рецепты для НКО» КРМОО Центр «Сотрудничество» проводит подготовку команды тренеров для НКО края. На сегодняшний день прошли две тренинговые сессии подготовки для команды тренеров, в сентябре состоится третий завершающий тренинг. Между обучающими сессиями в Красноярске участники проводят семинары для представителей НКО, социальных работников, работников бюджетной сферы в своих территориях.

Об одном из таких семинаров рассказывает Любовь

Николаевна Купцова, которая 21 августа 2019 года провела тренинг по проектной деятельности на тему: «Точно в цель» или «Как выявить потребности целевой аудитории». Группа участников в составе 25 человек состояла из работников культуры и социальной защиты. Мероприятие прошло на базе Краснотуранской межпоселенческой центральной библиотеки.

Программа тренинга включала в себя изучение оценки потребностей целевой аудитории, в том числе анкетирование, интервьюирование, использование фокус-



Опыт участников проекта
Тренинг по проектной
деятельности в Краснотуранске

стр.1

Театр начинается с вешалки, а
тренинг – со знакомства
Зачем нужны игры на знакомство и
какие параметры влияют на выбор
игры

стр.2

14 упражнений на знакомство
Несколько упражнений на
знакомство в вашу копилку

стр.3

группы. Подбор упражнений и игр, организация работы в группах осуществлялась так, чтобы позволить участникам стать более открытыми, способными к применению, алгоритмов, способов действий по созданию социального проекта, которым обучал их тренер.



В заключении была проведена мыследеятельностная игра «Яма», разработанная А.Кострикиным и Д.Сергеевым. Это эффективное тренинговое упражнение позволило определить базовые понятия социального проектирования, приобрести опыт определения и формулирования социальной проблемы, отработать навыки групповой мыследеятельности. Присутствующие единодушно высоко оценили уровень проведенного тренинга и компетентность ведущего.



Купцова Любовь Николаевна, Автономная некоммерческая организация «Краснотуранский региональный молодежный центр поддержки местных сообществ «Культура +»

Мыследеятельностную игру «Яма» можно найти здесь <http://nspt.ru/technologies/pit>

ТЕАТР НАЧИНАЕТСЯ С ВЕШАЛКИ, А ТРЕНИНГ – СО ЗНАКОМСТВА

Игры на знакомство на тренинге (они же *ледоколы*, *упражнения для начала тренинга*) — обязательный этап тренинга. Цель игр на знакомство — установить контакт между всеми участниками тренинга для повышения уровня доверия. Чем больше участники доверяют тренеру и чем больше доверия между участниками, тем выше групповая динамика и тем больше ресурса (энергии, внимания) готовы вкладывать участники в обучение.

Существует огромное количество игр на знакомство. Выбор конкретной игры или упражнения для начала тренинга зависит от следующих параметров:

- Количество участников — чем больше участников, тем больше времени нужно на данный этап, поэтому для небольших групп используются вариации индивидуального представления в кругу, а для крупных групп — вариации представления в мини-группах.
- Степень знакомства — чем ближе знакомы участники, тем больше они знают друг о друге, поэтому для незнакомых участников может быть достаточно стандартного представления, в то время как уже знакомым участникам будут интересны более экзотичные вопросы.
- Мотивация участников — чем более мотивированы участники, тем быстрее они готовы включаться в обучение. Для мотивированных участников игры на знакомство, привязанные к теме тренинга, наиболее эффективны. Для участников, находящихся на тренинге не по своей воле, более эффективны нейтральные игры на знакомство.
- Направленность тренинга — на тренингах личностного роста более актуальны вопросы, связанные с личностью участника, в то время как на навыковых тренингах предпочтителен акцент на опыте, профессиональных качествах и достижениях.

- Фокус тренинга — в зависимости от фокуса тренинга на личной или групповой эффективности игры на знакомство фокусируются на личных достижениях или на объединяющем группу опыте.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЗНАКОМСТВО

1. ГЛЯДЕЛКИ



Материалы: не нужны.

Количество участников: 8–20 человек.

Время: 15–20 минут.

Описание: посадите людей по кругу, для того, чтобы все могли видеть друг друга. Назовите свое имя и выберете взглядом любого участника. Тот, кого выбрали, называет себя и смотрит на любого человека из круга. Продолжайте игру до тех пор, пока каждый не назовет свое имя. Если на кого-либо смотрят повторно, человек называет свое имя и какую-то особенность своего характера, например: “Аня, я вредная”.

Обсуждение:

- Кого Вы запомнили? Почему?
- Есть ли те кто не представился?
- Кто больше всего рассказал о себе, ввиду того, что на него смотрели чаще остальных?

2. ОДНО ЖЕЛАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

Материалы: флипчарт (ватман), цветные фломастеры.

Количество участников: 12–20 человек.

Время: 10–15 минут.

Описание: Разделите участников на группы из 3–4 человек. Каждая группа располагается возле флипчарта (ватмана) и берет необходимое количество цветных маркеров. Можно начать игру рассказом о том, что поймана золотая рыбка, которая может исполнить всего 5 желаний (количество зависит от числа команд). Рыбка может исполнить всего одно желание на группу. Упражнение начинается с фразы «Я желаю...». Первый участник группы обозначает то, что он сейчас хотел бы получить, второй участник рисует на ватмане пожелание первого и словесно дополняет его. Третий участник дорисовывает просьбу второго и произносит то, что хочет он. Если группа состоит из 3-х человек, значит рисует первый член команды и продолжает разговор. Важно, что желания последующих игроков должны дополнять друг друга.

Например:

- 1-ый: я желаю тапочки
- 2-ой: *рисует тапочки и произносит * желаю, чтобы тапочки были разных цветов
- 3-ий: *раскрашивает тапочки в разные цвета* желаю, чтобы тапочки имели глаза
- 4-ый: *рисует глаза* желаю, чтобы тапочки были 45 размера
- 5-ой: *обозначает размер на тапочках и продолжает игру*

Отведите на упражнение 10 минут, после чего можно посадить группу на свои места и обсудить получившиеся “картины”.

Обсуждение: в данной игре обсуждение носит необязательный характер и призвано расслабить аудиторию, настроить на позитивный лад. Можно попросить команды рассказать об их совместном желании.

Бизнес-мостик: упражнение поможет разрядить обстановку в группе. Хорошо подойдет для знакомства участников, а также может быть использовано в перерывах между блоками.

3. ИДУ В ПУТЕШЕСТВИЕ



Материалы: 2–3 ватмана, 2–3 цветных маркера.

Количество участников: 10–20 человек. Мини-группы.

Время: 20–25 минут.

Описание: Ведущий делит людей на 2–3 мини-группы. Затем предлагает каждой группе отправиться в путешествие на 2 месяца. Тема путешествия может быть выбрана тренером самостоятельно для каждой группы, либо прописана на подготовленных заранее карточках, и один из участников группы вытягивает карточку с темой путешествия случайным образом.

Варианты путешествий:

- в горы
- к морю
- на Марс
- в будущее (в 2052 год)
- в пустыню Сахара
- в Париж
- в заброшенную лесную хижину
- на необитаемый остров
- в космос

Каждая группа обозначает на ватмане (флипчарте) тему путешествия и располагается недалеко от своего ватмана. Участникам предлагается составить список предметов, которые необходимо взять с собой в выбранное место путешествия. Но не все так просто!

- ✓ задание выполняется на скорость (соревнование между командами);

- ✓ каждый участник должен написать своё имя и 3 предмета, которые он взял бы. Первая буква названия этих предметов будет совпадать с именем пишущего (например, Вера могла бы взять в космос Воду, Валерианку, Ведро);
- ✓ у ватмана (флипчарта) может находиться лишь 1 участник. Написав 3 своих предмета путешественник отходит от доски, передавая маркер следующему, и занимает место в своей группе.

Участники команды могут помогать друг другу, давая комментарии со своих мест.

После завершения игры тренер вместе с командами по очереди анализируют результаты команд и выявляют победителя. При анализе написанных предметов, участник, писавший их, представляется, называя свое имя и аргументирует необходимость того или иного предмета, если она не очевидна.

Победившей командой можно считать ту команду, которая справилась с заданием раньше остальных, где были задействованы все участники (определяется по количеству написанных слов) и по соответствию выбранных в путешествие предметов заданной теме.

Обсуждение: ведущий обсуждает с участниками:

- как изменилась мотивация после упражнения?
- как изменилось отношение к группе? удалось ли лучше узнать друг друга?
- удалось ли запомнить имена?
- чья презентация понравилась больше/ кто был самым запоминающимся участником и почему?
- что побуждало участников к быстрому выполнению задания (личная победа/нежелание подвести команду)?
- что мешало выполнению задания и не давало сосредоточиться?

4. РЕИНКАРНАЦИЯ



Материалы: флипчарт (ватман).

Количество участников: любое.

Время: 10–20 минут.

Описание: Участники сидят по кругу. Тренер пишет на флипчарте список, задающий тему. Затем просит каждого человека сказать, кем бы он или она были из списка и почему. Если люди видят друг друга впервые — они называют свои имена. Один человек импровизирует на каждую заданную тему.

Предлагаемый список:

- Фрукт
- Историческая фигура
- Предметы быта
- Мультипликационный персонаж
- Животное
- Город

Пример возможного ответа: Я Илья. Я был бы яблоком, потому что мне нравится зеленый цвет. Джорджем Вашингтоном, потому что хочу быть первым. Зубной щеткой, чтобы все очищать. Скруджем, так как я жадина.

На одного участника отводится около 2 минуты.

Вариации: если участников много, можно попросить каждого участника использовать только 1 тему.

Бизнес-мостик: тренер может проанализировать проявления индивидуальности участников. Игра подходит в качестве отдыха между блоками.

5. ЖОНГЛИРОВАНИЕ

Материалы: теннисные мячики или забавные игрушки.

Количество участников: любое.

Время: 7–10 минут.

Описание: Участники встают в просторный круг. Игра начинается ведущим, который бросает шарик в человека из группы, говоря свое имя и внешнюю особенность. Например: «Света. У меня зеленые глаза» или «Олег. У меня 43 размер ноги». Далее мячик переходит всем игрокам по очереди в хаотичном порядке. Это продолжается до тех пор, пока все в группе не получили мяч один раз.

Если мяч попадает одному человеку дважды — игрок возвращает его кидающему со словами «Я же уже говорил. Я Олег. У меня 43 размер ноги».

Последний человек бросает мяч лидеру.

Обсуждение:

- Есть ли люди, которым не достался мяч? (В этом случае они тоже называют себя)
- Помогла ли игра запомнить имена участников?

Бизнес-мостик: отлично подойдет для начала обучения.

6. ЦВЕТНЫЕ ЛЕДЕНЦЫ



Материалы: конфеты в разноцветных фантиках.

Количество участников: любое.

Время: 5–15 минут.

Описание: Ведущий выносит блюдо, на котором выложены конфеты разной формы, размера,

качества, цвета фантика. Подойдут конфеты без фантиков, леденцы от кашля и даже жевательная резинка.

Позаботьтесь о том, чтобы одинаковых конфет было несколько. В противном случае кому-то не достанется то, что он хотел выбрать, и он будет выбирать по принципу “что осталось”. Кроме того, всегда интересно услышать, как об одной и той же конфете разные люди рассказывают совершенно непохожие истории.

Обратитесь к игрокам: “Посмотрите на конфеты и выберите ту, которая больше всего похожа на Вас. А затем расскажите краткую историю-самопрезентацию, которая объяснит, почему вы считаете, что похожи на эту конфету”.

В случае, если игра используется не с целью знакомства, а с целью разминки, обращение меняется. Гости выбирают не ту конфету, которая больше всего похожа на них, а ту, которая отражает их настроение в данный момент.

Обсуждение: внимательный психолог проанализирует эмоциональное состояние группы по преобладающему цвету фантиков. Для этого попросите гостей тренинга выложить выбранные конфеты так, чтоб образовался круг. Посмотрите на то, какой цвет преобладает в этом круге. Вас должны насторожить: чёрный (общая подавленность), красный (агрессия). Так можно сразу определить, в каком ключе стоит вести текущее занятие.

7. ВОЗЬМИ САЛФЕТОК

Материалы: бумажные салфетки.

Количество участников: 6-20 человек.

Время: 20 минут.

Описание: 1. Участники тренинга сидят в общем кругу. Тренер передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

2. После того как все участники взяли салфетки, тренер просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Вариант. Можно попросить участников поделиться не фактами о себе, а информацией, так или иначе связанной с темой тренинга. Например, в тренинге продаж можно попросить их вспомнить о выгодах клиента, на которые ориентирован их продукт, в тренинге по эффективной работе в команде — о факторах, влияющих на командную работу, и т. д.

8. ДВЕ ПРАВДЫ И ЛОЖЬ

Материалы: бумага для записей, карандаши.

Количество участников: 4-15 человек.

Время: 15-20 минут.

Описание: 1. Каждый участник записывает три факта о себе, два из которых должны быть правдой, а третий — правдоподобной ложью. Факты можно записывать в любом порядке, то есть ложь может быть как на первом, так и на втором или третьем месте. Например: «Я работаю в телекоммуникационной компании, люблю итальянскую кухню и у меня три собаки». (При этом у участника действительно три собаки и он действительно любит итальянскую кухню, но работает он на радио.)

2. Участники по очереди зачитывают то, что они написали. Группа должна угадать, какой из трех фактов — ложь.

Дополнение. Если упражнение используется в связи с темой определения искренности собеседника, с группой можно обсудить:

1. Каким образом группа угадывала, правду ли говорит участник?

2. Какие невербальные характеристики говорили о том, что говорящий сообщает ложную информацию?

9. НАЙДИ ТАКОГО ЖЕ



Материалы: бумага для записей, ручки.

Количество участников: 5-20 человек.

Время: 10-15 минут.

Описание:

1. Тренер просит каждого участника записать на листочке бумаги:

- ◆ Любимый вид спорта.
- ◆ Любимую кинозвезду.
- ◆ Любимый цвет.
- ◆ Любимую еду.
- ◆ Хобби.
- ◆ Страну, в которую хотелось бы поехать.
- ◆ Количество братьев или сестер.
- ◆ Количество лет (месяцев) на последнем месте работы. И так далее.

2. После того как эта информация записана, каждому из участников нужно найти в группе одного или нескольких участников, с которыми у него совпадает хотя бы один из перечисленных пунктов, и таким образом объединиться в группы или в пары.

Обсуждение. Не обязательно. Можно кратко подвести итоги, попросив сложившиеся группы высказаться по поводу того, что их объединило, и сделать вывод о тех увлечениях, которые популярны в данной группе. Если кто-то остался невключенным ни в одну из групп, нужно похвалить его за оригинальность.

10. КАК И У МЕНЯ...



Материалы: лист бумаги, ручки.

Количество участников: 5-20 человек.

Время: 15- 20 минут.

Описание:

Участники пишут на листе бумаги заголовки:

“Человек, у которого такие же, как и у меня...”, а затем в столбик следующее (или можно раздать готовые бланки):

1. Рост
2. Цвет глаз
3. Цвет волос
4. Знак зодиака
5. Любимое блюдо
6. Любимый напиток
7. Любимое животное
8. Черта характера – предмет гордости
9. Черта характера – предмет стеснения
10. Способ реагирования на опасность
11. Способ знакомства с противоположным полом

Затем есть несколько минут, чтобы заполнить эту информацию о себе. Далее задача участников в течение пяти минут, гуляя по всему пространству, найти людей, у которых есть то, что мы только что перечислили, и попросить их поставить вам напротив одинаковой с ними позиции свою роспись. Росписи необходимо получить по всем позициям. По одной и той же позиции можно получить несколько росписей”.

11. ЦИФЕРБЛАТ 30 МИНУТ

Материалы: лист с циферблатом часов, ручки.

Количество участников: 12-40 человек.

Время: 30 минут.

Описание:

1. Подготовьте изображение циферблата часов (с цифрами). Раздайте участникам и объясните, что сейчас у них есть 7 минут, чтобы назначить «встречи» с другими участниками. Обязательное условие – на каждый час можно назначить встречу только одному человеку! Постарайтесь, чтобы все часы были заняты (например, если я договорилась о встрече с Ольгой на 11.00, то рядом с этой цифрой пишу её имя, а она – моё имя).

2. После того, как «встречи» назначены, поясните, что сейчас будете называть время и участники должны встретиться с теми, с кем назначено точно на этот час. У них будет ровно одна минута, чтобы поговорить на ту тему, которую назвал тренер. Например: «Городские часы пробили 12. Вы встречаетесь и разговариваете о том, что Вы делаете, чтобы быть в хорошей физической форме».

Возможные темы для бесед:

1 час – о хобби

2 часа – любимое блюдо

3 часа – любимый предмет в школе

4 часа – что люблю/не люблю делать по дому

5 часов – передача/фильм, которые очень понравились

6 часов – самый-самый день рождения

7 часов – отпуск моей мечты

8 часов – моя мечта/достижения

9 часов – книга, которую я недавно прочитал

10 часов – советы для успешного обучения в школе

11 часов – летние каникулы

12 часов – что вы делаете, чтобы быть в хорошей форме

3. Когда все «встречи» окончены, попросите каждого назвать что-то одно интересное, что он узнал о другом человеке.

12. ПРИВЕТ!

Материалы: не требуются.

Количество участников: от 10 человек.

Время: 10 минут.

Описание:

Тренер даёт группе инструкцию: «Начтите, пожалуйста, ходить по комнате. Я предлагаю вам поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать: «Привет! Как твои дела?» Говорите только эти простые слова и больше ничего. Но в этой игре есть одно важное правило: здороваясь с кем-либо из участников, вы можете освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнете здороваться еще с кем-то. Иными словами, вы должны непрерывно быть в контакте с кем-либо из группы. Представили себе, как это происходит?»

Когда все поздоровались друг с другом и группа привыкла к этому ритуалу, Вы можете запустить второй круг – с другим приветствием, например, со словами: «Как хорошо, что Ты здесь!»

Другой вариант: Вы можете использовать эту игру в конце занятий, и в этом случае заменить приветствие прощанием: «Спасибо!» или «Спасибо, с тобой было так хорошо работать!»

Игра интересна так же и с точки зрения развития межличностных отношений, она требует достаточно высокого уровня кооперации, поскольку каждый участник одновременно взаимодействует сразу с двумя членами группы.

Большой позитивный эффект имеет проведение этой игры в конце занятия.

Благодаря ей участники расходятся в хорошем настроении, и каждый из них получает свою долю внимания.

13. МЕНЯ ЗОВУТ... Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ ЗА ТО, ЧТО... 15 МИНУТ



Материалы: не требуются.

Количество участников: 10-20 человек.

Время: 10 минут.

Описание:

Упражнение используется для восстановления в памяти имен участников группы и создания рабочей атмосферы. Упражнение проводится в кругу. Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...».

14. МЫ С ТОБОЙ ПОХОЖИ ТЕМ, ЧТО...

Материалы: не требуются.

Количество участников: от 10 человек.

Время: 20 минут.

Описание:

Участники выстраиваются в 2 круга — внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят своим партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...» (например: мы с тобой похожи тем, что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д.).

Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» (например: мы с тобой отличаемся цветом глаз, длиной волос и т.д.).

Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются, меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

По материалам:

- Фопель Клаус. *Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения*. Пер.с нем. – М.Генезис, 2006. – 336 с.
- Программа «Центр социального менеджмента». *Методическое пособие. Часть I./ КРМОО Центр «Сотрудничество», Красноярск, 2009. – 120 стр.*
- <https://uprazhnenie-igra.ru/c/uprazhneniya-igrы-dlya-treningov/igrы-na-znakomstvo-na-treninge/>
- <https://studfiles.net/preview/3104828/page:3/>



**Информационный бюллетень №16 подготовлен КРМОО Центр «Сотрудничество»
в рамках проекта «Рецепты для НКО»**

Наш адрес: 660075, г.Красноярск, ул.Маерчака, 3, офис 210, тел./факс: (391) 211-91-50

Email: kccp@kccp.ru

Сайт <https://kccp.ru>

ВКонтакте https://vk.com/sotrudnichestvo_krsk