**Упражнения на знакомство**

**(индивидуально отработать предложенные упражнения)**

Хорошие упражнения на знакомство - основа успешного начала тренинга. Ведь театр начинается с вешалки, а тренинг начинается со знакомства. Знакомства тренера с группой и знакомства участников друг с другом.

*Упражнения на знакомство* создают в группе доверие, которое так необходимо, чтобы участники тренинга открылись, были готовы учиться. Упражнения на знакомство помогают растопить «лёд», который всегда возникает в начале работы группы, снимают напряжение первых минут занятия и настраивают участников на работу.

Чем больше открытости требуется от участников на тренинге, тем больше упражнений на знакомство нужно включить в начало тренинга.

Упражнения на знакомство, как правило, проводятся в парах, в тройках или в общем кругу. Больше всего способствуют возникновению доверия пары. И если вы работаете с сильно закрытой группой, в которой сложно сформировать доверие, то лучше выбирать упражнение на знакомство именно в парах.

**Упражнение №1 «Корпоративный стандарт»**

Тренер предлагает участникам продолжить 2 предложения.

«Многие знают, что я… Но мало кто знает, что я…».

**Вариант данного упражнения:**

Тренер разбивает участников на пары или тройки. Участники рассказывают в группе о себе. Затем каждый представляет соседа уже для всех участников тренинга по принципу:

«Многие знают, что он (она) ….

Но мало, кто знает, что он (она)».

Презентации могут быть как краткими, так и развернутыми.

Это упражнение на знакомство отлично подходит для корпоративных тренингов.

**Упражнение №2 «Визитка»**

Тренер предлагает создать проект «Личной визитки» на листе А4.

В визитке указаны:

* Ф.И.О. или прозвище
* хобби, характеристика, интересное замечание.

Участники придумывают и рисуют личный логотип. Пишут девиз. Также могут быть написаны: профессия, должность, адрес и телефон (можно вымышленный), адрес сайта.

Затем участник выходит и презентует проект своей «личной визитки».

**Упражнение на №3 «Взаимные презентации»**

**А)** Участники разбиваются на пары. Дается 10 минут на то, чтобы рассказать друг другу о себе как можно подробнее — ведь вам предстоит представлять своего партнера группе. Предполагаемые вопросы:

1. что я ценю в самом себе,
2. предмет моей гордости,
3. что я умею делать лучше всего,
4. что вас объединяет с вашим партнером

Затем каждый участник представляет своего партнера группе.

**Б)** Один их членов пары сидит на стуле, второй стоит за его спиной, положив руки ему на плечи. Стоящий говорит от лица сидящего, называя себя именем партнера. В течение 1 минуты он говорит, играя роль своего сидящего партнера. После этого любой член группы может задать вопросы, адресованные тому, кто сидит, но отвечать на них будет тот, кто делал презентацию, за своего партнера. Например:

* *какие качества ты наиболее ценишь в людях?*
* *что ты считаешь самым отвратительным?*
* *есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь,*
* *назови свое заветное желание,*
* *чего бы тебе хотелось достичь в жизни?*

Категорию вопросов может устанавливать тренер в зависимости от темы тренинга.

Упражнение заканчивается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание 3 аспектам:

* способности учитывать время при презентации
* способности верно и сжато передать полученную информацию
* способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Вопросы к сидящему партнеру:

* *Что ты чувствовал, когда твой партнер говорил от твоего имени?*
* *Удалось ли верно изложить сведения о тебе?*
* *Получилось ли стать твоим двойником?*
* *Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?*

**Упражнение № 4 «Закрытый клуб»**

Тренер предлагает участникам представить себя кандидатами в Закрытый частный клуб.

С традициями. Только для Избранных. Не всякого возьмут.

Участники делятся на группы по 2–3 человека и рассказывают о себе внутри группы. Затем составляют небольшую речь «Рекомендацию» на соседа, для принятия его в Клуб.

Речь:

*«ФИО — (характеристика, особенности…) …*

*В своей жизни……*

*Настоятельно рекомендую принять его в наш Клуб!»*

**Упражнение №5 «Открытки»**

Тренер предлагает участникам выбрать по 1 открытке. Открытки желательно подобрать соответствующие теме тренинга. Открытка может быть или ассоциацией, или визуальной поддержкой, или подходящим примером.

Участники по очереди демонстрируют выбранную открытку и рассказывают о себе «На открытке…. как и я……»

**Упражнение №6 «Через 15 лет»**

Тренер делит участников на пары. Предлагает им познакомиться, пообщаться и придумать, что интересное, оригинальное или даже полезное для мира мог бы через 15 лет сделать его партнер.

Участники коротким рассказом продолжают фразу:

*«Моя интуиция подсказывает мне, что через 15 лет, … (имя) может….*

*Мне показалось так потому, что…*

Надеемся, что представленные упражнения на знакомство украсят ваши тренинги.

[**Упражнение №7 «Скульптура»**](http://trenerskaya.ru/exercise/skulptura)

**Яркое и живое упражнение-разогрев**, направленное на рост энергетики, активности и вовлеченности участников тренинга. За счет близкого контакта и активного взаимодействия способствует быстрому **возникновению доверия и позитивной атмосферы в группе.**

Что важно, упражнение уже на стадии подготовки **запускает активное распределение ролей** в группе, выделение лидеров. Намеренное ограничение во времени усиливает внешнюю и внутреннюю динамику. Творческое задание располагает к запуску креативности и образного мышления.