

## Интегрирование гендерных аспектов и вопросов питания в услуги по распространению сельскохозяйственных знаний

План мероприятия для  
фасилитаторов  
Июнь 2016г.

«Айс-брекеры», «Игры-энерджайзеры»,  
«Тимбилдинг», рассказ историй и  
упражнения-разминки

Эти виды упражнений могут быть использованы, чтобы помочь людям познакомиться друг с другом, снять напряжение и будет способствовать следующему: сконцентрировать внимание участников в ходе семинара-тренинга, ознакомить с темой, провести физическое упражнение - перерыв, разделить участников на группы, определить формат для проведения обзора и оценки целей семинара-тренинга, а также побудить к более тесному взаимодействию участников группы. Каждый вид деятельности описывается в отдельной ячейке с тем, чтобы настоящий документ можно было разделить на отдельные инструкционные карты.

### Оглавление

Лицом к лицу.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
К счастью...К сожалению	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Землетрясение!	2
Встать/сесть	3
Собиратели пазлов	3
Фруктовый салат	3
Лингва Франка	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
«Наши имена» Игра № 1	4
«Наши имена» Игра № 2	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Стикеры «Post-it»	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Почему? Почему? Почему?	5
Общий опыт	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Неловкие ситуации	6
Рисование!	6
Прекрасное чувство!	7
Игра в камешки	7
Игра в салфетки	7
«Изобрази животное!»	8
Бросок мяча/Групповое жонглирование	8
Упражнения для разогрева	9
Найти предмет	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Интервью и знакомство	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Ха Ха!	10
“Тулетная бумага”	11
Правда или ложь?	11
Пресс-конференция	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
«Все мои соседи» Игра №1 (аналогично игре «Фруктовый салат»)	14
«Все мои соседи» Игра №2 (для более «чинной группы»)	15
Невод	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Дорогая, я тебя люблю	16
Догонялки в больнице	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4 буквы «С»	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
К р и в а я с к о р о с т ь	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Тайный агент	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Алфавитный поиск	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Кто здесь...?	18
Многостороннее перетягивание каната	20
Что вы думаете?	22
Хлопок по коленям	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

Игра на запоминание	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Емаг Уромет (игра на запоминание).....	22
С л е дуйте за лидером	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Минуточку .....	24
Т р и в е щ и	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Лицом к лицу

Для эффективности, необходимо, чтобы в игре участвовало нечетное число людей. Ведущий стоит посреди группы и просит остальных выбрать партнера. Объясните, что дадите 2-5 команд, которые они должны выполнить в парах. Последней командой всегда должно быть «Лицом к лицу» и все, включая лица, отдающего команду должны быстро найти нового партнера. «Нечетный участник» игры становится посередине группы и дает следующую серию команд.

Игра начинается с того человека, который находится в центре (сначала это фасилитатор) дает команды, такие как: «руки к голове» и пары должны приставить руки к голове. Фасилитатор может также сказать затем: «Локти к колену» и затем пары должны приставить свои локти к колену, при этом не отпуская руки с головы. После нескольких команд, фасилитатор говорит: «Лицом к лицу», и все бросаются искать партнера, кроме одного нового человека, который затем начинает отдавать команды. В зависимости от группы, игра может стать захватывающей!

## К счастью ... К сожалению

Меняйте эти два слова в начале каждого следующего предложения «местами». Первый говорит: «К счастью...» (напр. мы выиграли лотерею). Второй человек говорит: «К сожалению...» (напр. никто не смог найти билет). Третий человек продолжает историю, начиная со слов: «К счастью», четвертый «к сожалению», и т.д.

**Подсказка:** так как большинство игроков хотят рассказать, как о «хороших новостях», так и «плохих новостях» сделайте, так чтобы в игре принимали участие нечетное количество людей (добавив или иным изменив количество игроков, в зависимости от ситуации) или передавайте слово случайным образом (это то, что в принципе следует разрешить сделать в любом случае). В этой игре можно фантазировать. Также вы можете использовать игру, рассматривая ее как структуру для наблюдения за активностью группы. Это может быть особенно полезным, если группа, скорее всего, будет рассматривать эту деятельность, как возможность добиться 100% успеха или потерпеть 100% неудачу. Эта игра позволяет иметь более сбалансированную точку зрения – слушая в процессе игры веселые, порой доходящие до абсурда изречения.

## Землетрясение!

Группа разбивается на группы по 3 человека: два участника встают лицом друг к другу и держатся за руки («домики»), а третий стоит посередине (внутри «домика»). Один должен быть лишним — «бездомным», он — ведущий. Домики всегда двигаются в паре, не разжимая руки. Один человек в середине домика говорит: «люди ищут домики», все люди внутри домиков ищут другой домик; «Домики» остаются на месте. Один участник всегда останется «без домика»; этот «бездомный» может сказать «люди ищут домики» или «домики ищут людей», тогда все «домики» оставляют своих «людей» и ищут новых. «Люди» остаются на месте. Третий вариант — это сказать «землетрясение», то все, и «люди» и «домики» ищут себе новых.

## Встать / сесть

Задавайте вопросы по той теме, которая будет рассматриваться на семинаре-тренинге. Попросите участников отвечать, стоя или сидя. Пример: отвечайте стоя, если вам нравится работать в огороде. Отвечайте сидя, если вы были за границей и т.д.

## Собиратели пазлов

Разрежьте какую-нибудь картинку на четыре или шесть частей (хорошо подходят старые календари с фотографиями). Дайте каждому участнику одну часть пазла и попросите собрать их вместе. Это будет их новая группа. Попросите участников представить себя.

## Фруктовый салат

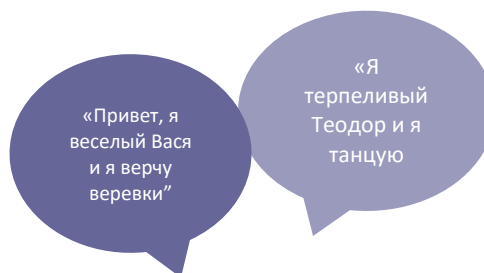
Попросите участников сесть в круг, а одного встать в центр. Человек в центре объявляет, что он или она видят человека с «черной обувью». Все, кто носит черную обувь должны поменяться местами друг с другом, включая человека в центре. Один участник не сможет найти место. Этот человек становится в центр круга, говоря другим участникам группы, что он или она видит (напр. синие джинсы, очки, черные волосы, и т.д.). Когда человек в центре говорит «Фруктовый салат», то все должны встать и поменяться местами.

## Лингва Франка

Мозговой штурм среди участников, которым необходимо сказать «привет/до свидания/как дела?» на стольких языках, каких возможно. Участники меняются и садятся рядом с теми, кто выбрал одинаковое приветствие (на одном языке).

## «Наши имена» Игра № 1

Попросите каждого участника отвлечься на мгновение и подумать о хорошем прилагательном слове, которая начинается по той же букве, как его или ее имя (напр. «Лояльный Ларри»). Путем моделирования начните игру сами. В дополнение, участников можно попросить сказать предложение, используя несколько слов, которые начинаются с первой буквы их имени (напр. веселый Ян показывает фокусы с мармеладками [Joyful Jan juggles jelly beans]). Встав в круг, начиная с фасилитатора в качестве примера, бросьте погремушку другому участнику, говоря: «Привет, я веселый Вася и я верчу веревки. Человек, который получил погремушку отвечает: «Я терпеливый Теодор и я танцую танго» (прим. *примерные варианты*). Участники, которые уже получили погремушку, отводят рука за спину, тем самым показывая, что еще остались не представившиеся участники. Игра продолжается до тех, пор пока все не представятся. Другой проблемой может быть то, что кто-то начнет использовать те же прилагательные, которые употребили другие участники.



## «Наши имена» Игра № 2

Размер группы: средняя – большая

Используется в тренингах, которые длятся полдня – день.

Данная «айс-брейк» игра лучше всего подходит, если участники станут в большой круг.

Основная цель игры призвана помочь участникам узнать имена друг друга через быстрый и менее опасный «айс-брейкер». По мере завершения «айс-брейкера», участники смогут запомнить по крайней 50% имен всех людей, участвующих в тренинге. Игра «Наши имена» является простой, безопасной и эффективной для большинства аудиторий тренингов. Следует избегать использование этого «айс-брейкера» в смешанных тренингах, где в одном месте присутствуют люди, пережившие между собой конфликты в прошлом. В таких случаях, если кто-то не запомнит имя другого участника может стать

Сообщите участникам, что вы намерены поиграть в игру «Наши имена». Попросите представиться, подходя по очереди к каждому участнику группы по часовой или против часовой стрелки. Каждому участнику необходимо будет представиться, назвав по крайней свое имя, принадлежность и рассказать какую-нибудь история на выбор (вы можете выбрать тему, как например, «Ваш идеальный отпуск...» или в шуточной форме спросить группу, как одно целое, что бы они хотели знать друг о друге). Основная задача – это запомнить достаточно информации о каждом участнике, чтобы они могли приступить к знакомству с начала группы и запомнить имена

подспорьем для возникновения «критического инцидента» и стать источником последующей поляризации. Хотя игра «Наши имена» в целом эффективна с точки зрения продолжительности по времени, соответственно для больших групп требуется больше времени. Выделяйте по крайней 10 мин для малых групп (5-12 участников). Удвойте время для мероприятий, в которых более 12 участников.

всех тех, кто уже представился к этому моменту. Напомните участникам не делать какие-либо заметки во время игры. Начните знакомить. После того, как трое или четверо участников представятся, попросите добровольца назвать тех, кто к этому времени уже представился.

#### Примечание

- \* «Поперчите» процесс руководимого вами тренинга обильными благодарностями и признанием.
- \* Аплодисменты приветствуются!
- \* Минимальное (или не участие) участие в данном «айс-брейке» является наиболее приемлемым.

**Хорошим вариантом** является вмешаться и остановить игру после того, как один из них назовет всех остальных участников группы, и затем побудить людей объединиться в «группы единомышленников» с другими участниками, в которыми они хотели бы поговорить. В указанных малых группах можно предложить на обсуждение любые не сложные темы, чтобы помочь участникам лучше узнать друг друга.

### Стикеры компании «Post-it»

Участники записывают свой любимый вид спорта или какое-нибудь мероприятие на стикере «Post-it» и крепят их на свои именные бейджи. Каждый обменивается с другим, чтобы посмотреть интересы других. Всей группой соберите «лайки» для формирования новой группы.

### ПОЧЕМУ? ПОЧЕМУ? ПОЧЕМУ?

**Для разминки,** сформируйте интервью-группы по два человека. Первые условно это «А», вторые «В». «А» делится информацией (напр. что они ели на завтрак, чего они хотят на Рождество, почему они пришли на семинар-тренинг)  
«В» спрашивает «почему?» «А» отвечает, «В» спрашивает снова «почему?» и т.д. Для «В» это легко!

В подходящий момент, поменяйте роли и начните снова.

**Примечание:** Это хорошая игра для взрослых, так как в нее играют дети!

Естественно, что дети более любознательны и настойчивы (превосходные качества для эффективного обучения!). У детей это получается естественно – в качестве «спрашивающих», если нет, то в роли «отвечающих».

Это игра-упражнение может быть тривиальным или затрагивать глубинные проблемы, поэтому важно внести ясность, что каждый обладает правом вето, правом остановить или не отвечать, если им не понравится куда ведут вопросы «почему?» (даже если в их ответах отражается обратное тому, что они говорят).

Это быстрый способ добраться до ценностей, лежащих в основе действий или мнений людей. В ходе разминки, становится очевидным, что обучающее мероприятие будет функционировать на нескольких различных уровнях, и если повезет, один из них будет сопровождаться юмором!

После внедрения в качестве игры-разминки, в дальнейшем можно легко вернуться к изучению данного игрового процесса как «серьезного» инструмента.

## Общий опыт

Участники садятся попарно и их просят проинтервьюировать друг друга в целях выявления «общностей» в их жизни. Возможные области: образование, семья, что нравится, что не нравится, профессиональные интересы, обязанности, родное село, и т.д. Каждая пара участников затем должна сообщить группе о трех выявленных общностей.

## Неловкие ситуации

Раздаются листы бумаги, на которых все участники пишут, когда они испытали моменты смущения. Затем листы собираются и перераспределяются. Каждый начинает читать написанное и пробуют отгадать, кому принадлежит тот или иной лист.

## Рисование!

Попросите участников нарисовать, что они чувствуют или нарисовать свое любимое блюдо и т.д.

## Прекрасное чувство!

Попросите участников вспомнить и написать приятный случай, который произошел с ними в этот день. Пусть покажут своим партнерам или другим участникам за их столами.

## Игра в камешки

С собой необходимо иметь достаточное количество маленьких, привлекающих внимание, разукрашенных в разные цвета камушки для каждого участника группы. Попросите группу сесть в круг, на таком расстоянии, чтобы они могли легко передавать / получать камешки. Говоря о правилах игры, вы можете сказать, что это упражнение – разминка призвана помочь нам по-иному взглянуть на три аспекта нашей жизнедеятельности, которые способствуют улучшению общего состояния нашего здоровья и благосостояния: правильно относиться к самим себе; бережно относиться ко всему живому; и, бережно относиться к нашей планете. После того, как все участники возьмут по камешку из корзины, которую я передам по кругу, мы коротко поделимся группой следующей информацией: 1) наше полное имя и если можно, несколько слов о его значении и важности для нас, его родовое или этническое происхождение и т.д. (выражение позитивного отношения к самому себе); 2) животное, которое было особенным в нашей жизни, как например, домашний питомец или был объектом восхищения и интереса (выражение нашего бережного отношения ко всем живому на земле); 3) место на земле, которое имеет особенное значение для нас, как место красоты, уюта, хороших воспоминаний, вдохновения, отдыха и т.д. (выражение бережного отношения к нашей планете).

«Я начну, и когда закончу делиться своим рассказом, каждый участник должен передать камешек в своей руке человеку, сидящему по левую сторону и взять другой камешек от сидящего справа участника. Это процесс необходимо повторять после каждого рассказа следующего участника. К моменту завершения упражнения, камешек каждого участника побудет в руке всех участников игры и соответственно, каждый прикоснется к камешку остальных участников; в конце, мы останемся со своим камешком, с которого мы начинали. Вы можете оставить камешек себе или выбросить его при удобном случае. Вы можете положить камешек в карман, кошелек, поставить на свой рабочий стол или на полку, и он будет напоминать вам каждого человека, который поделился своим историей и с кем вы общались во время этих игр-упражнений; камешек будет напоминать вам о том семинаре-тренинге / сессии / обучения / опыта и обо всех вещах, которые вы узнали в ходе данных мероприятий; и он также может служить в качестве «пробного камня» - прикоснитесь к нему, когда вы чувствуете стресс».

## Игра в салфетки

Попросите сформировать группы с равным количеством участников. Дайте каждой группе салфетки и объясните, что их задача сложить лист салфетки настолько меньше, насколько это возможно, но до такого размера, чтобы каждый участник малой группы мог прикоснуться пальцем.



## Игра «Изобрази животное!»

Участники выбирают животное, и говорят, почему они выбрали именно это животное, когда, сидя за своим столом, будут представлять себя.

## Бросок мяча / Групповое жонглирование

Размер группы: 12-30 чел.

Идеально подходит для групп, в которых некоторые участники уже знают друг друга, но вся группа все еще в процессе знакомства.

- Приготовьте три теннисных мяча;
- Попросите группу встать в круг;
- Фасилитатор бросает один мячик кому-то в группе, имя которого участники уже знают, произнося свое имя, а потом имя того, кому передает мяч (напр. Сэнди – Джону);
- Джон (который получил мяч) бросает его другому участнику, имя которого он знает (напр. Джон – Филу);
- Фил бросает мяч другому, имя которого он знает и т.д., произнося оба имени и так по всему кругу;
- Мячик передается каждому, но только один раз, и пока все, кто стоит в кругу не получат его и не назовут свои имена;
- ЗАТЕМ, фасилитатор начинает снова и передает мячи тому же участнику (напр. Сэнди-Джону-Филу и т.д.), только на этот раз последовательно бросает два мяча (но не одновременно), произнося имя два раза и в разное время.
- Мячи бросаются тем же участникам, которые получили мяч в начале игры; сначала, бросаем один мяч, затем второй, и так по кругу, пока мяч снова не вернется обратно фасилитатору;
- ПОТОМ, фасилитатор начинает снова, только на этот раз со всеми тремя мячами;
- Произнося имя участника каждый раз, один за другим бросаются все три мяча, в том же порядке, пока мячи не вернуться к фасилитатору.

К тому моменту, когда все три мяча будут в игре, станет довольно смешно и хаотично. К этому времени, все имена будут произнесены и повторены столько раз, что каждый участник сможет иметь очень хорошее представление друг о друге, хорошо разогреются и будут готовы приступить к мероприятию. Если (я должен сказать, когда) кто-то уронит/не поймает мяч, дайте возможность ему или ей просто побежать за мячиком, поднять его и начать с того места, где остановились – не обязательно начинать с самого начала.

## Упражнения-разминки во время тренингов

Быстрые идеи, чтобы сфокусировать внимание людей в зале друг на друга и, чтобы были готовы принять участие. Обойдите вокруг стола (или круга) и закончите одно из следующих предложений:

- Однажды, давным-давно, я...
- Мой идеальный отпуск – это ...
- Самое рискованное, что я когда-либо делал это ...
- Самое безумное, что я когда-либо делал (намерен сделать) это ...

Они выполняются легко и темы могут быть актуальными (напр. что я делал во время моего летнего отпуска, мои планы на выходные...)

## Найди предмет

Размер группы: до 16 ч е л .

Продолжительность: до 30 мин.

Цель: создать среду, в которой люди в безопасной обстановке могут поговорить о том, кто они есть в жизни в более широком смысле, нежели чем это было бы приемлемым в обществе в обычных условиях.

Дайте участникам 10 мин, чтобы найти предмет, который передает их чувства на данный момент, к каким достижениям они стремятся, как они воспринимают свою работу, что они хотели бы отпустить сегодня – вариантов широкое множество. Участники могут держать предмет в руке или завернуть в полотно, и поставить в центре комнаты (это подразумевает, что участники сидят вокруг на полу или на стульях). Попросите каждого участника поделиться с группой, с чем ассоциируется, и что он значит для них. Вы можете попросить участников, начать по порядку или спросить, есть ли добровольцы, а затем идти по очереди или начать с того участника, который готов выступить (часто, этот вариант подходит больше всего).

Некоторые соображения: большинство людей не идут слишком далеко. Упражнение способствует понять саму природу личности из-за огромного количество хранящихся предметов, которые необходимо найти, но то же самое происходит и в домашней обстановке. Это упражнение можно провести и в офисной среде, если у людей имеется достаточно времени ходить вокруг и искать какой-то предмет. Важно обратить внимание, что им не обязательно находить какой-то универсальный предмет и напряженно думать о нем; необходимо объяснить, чтобы предметы просто «говорили» с ними т.е. следует обратить внимание на любую вещь, которая бросится в глаза.

Также это хороший пример принципа «вызов своему выбору», в котором участники могут определять, до какой степени они готовы делиться ощущениями своего «внутреннего мира», основанную на представлении, что обучение предусматривает определенную готовность пойти на риск.

## Интервью и собеседование

Цель: узнайте достаточно о других участниках, чтобы вы могли представить их всей группе. Все участники слушают, как их представляют другие участники, а именно с точки зрения вовлеченности третьего лица, вместо того, чтобы слушать из уст самого представляемого лица. Это позволяет участникам иметь небольшое пространство, чтобы попросить кого-то, кого они только что встретили, рассказать достаточно о себе столько, сколько необходимо для представления друг друга.

1. Разделите участников на группы по два человека;
2. Попросите участников проинтервьюировать друг друга;
3. Попросите по очереди представить друг друга для всей аудитории.

Необходимо установить временные рамки (начало и конец), примерно 1-2 мин или дольше, в зависимости от того, сколько времени вы хотите выделить для этого упражнения. Вы можете подготовить вопросы заранее или просто дать аудитории общие указания для проведения интервью. Возможно, вам необходимо попросить участников взять себе в партнеры для интервью человека, с которым они еще не знакомы.

## Ха Ха!

Размер группы: до 20 чел.

Продолжительность: 5-7 мин

В и д е а л е , используйте помещение со свободной рассадкой

- Сначала инструктор просит участников группы сесть в круг;
- Когда участники рассядутся, лидер группы объясняет, что цель этой игры для участников;
- Не смеясь, передать слово «ха» по кругу от участника к участнику;
- Затем, инструктор назначает одного из участников лидером круга;
- Участники начинают игру, сказав «ха»;
- Человек, сидящий справа от него или нее (лидера) должен будет повторить слово «ха» и сказать еще один раз слово «ха»;
- Третий человек должен сказать «ха ха» и добавить еще один раз «ха»;

Таким образом, слово «ха» передается по кругу. Игра заканчивается, когда все участники, не смеясь (практическая невозможность), повторили «ха», переданное им и затем, добавили свое «ха».

Варианты: инструктор может использовать другие слова вместо «ха». Например, «июк», «хар» или «тии хии». Лидер группы может попросить всех участников повторить слова «ха», остановив только для того, чтобы дать участнику, очередь которого настала сказать другое, свое слово. Инструктор может продолжить игру в течение 5 минут, независимо от того, сколько раз слово «ха» прошло по кругу.

## «Туалетная бумага»

Цель: применяется для короткого вступительного слова в начале «трудных» или «напряженных» видов встреч, чтобы разрядить атмосферу.

Требуемые материалы: 1 рулон туалетной бумаги

Предайте рулон туалетной бумаги по кругу, чтобы участники оторвали столько, сколько им нужно, сказав, что-то вроде «на всякий случай, вдруг наша встреча, затянется или превратится в «базарный балаган», и кому-то там надо будет сходить куда-то» (без каких-либо дополнительных указаний или инструкций). Затем, переходите к обсуждению других дел (напр. повестка дня, документы, «домашняя утварь»), пока участники передают друг другу рулон. Естественно, некоторые товарищи оторвут по своей природе больше «квадратиков», а другие поменьше.

Когда у всех будут оторваны бумаги, и вы закончили обсуждение других вопросов, попросите всех представиться и рассказать о себе столько «историй», сколько «квадратиков» они оторвали. Вы можете предложить, чтобы «истории» были общего характера или касались работы ... на ваше усмотрение. Веселитесь!

## Правда или ложь?

Размер группы: 3-8 чел.

Продолжительность: 15-30 мин

Цель: в игре преследуются несколько целей. Одна из них, позволяет участникам лучше узнать и ценить друг друга путем выявления как общих, так и уникальных интересов, и сфер деятельности. Игра также призвана помочь «выровнять» игровое поле в рамках группы посредством выстраивания человеческих взаимоотношений в отрыве от организационных и властных структур, чтобы помочь людям почувствовать себя более комфортно, когда они общаются или слушают друг друга, а также способствовать тому, чтобы люди раскрыли в себе качества самовыражения и представления своих идей группе. Но, в первую очередь, чтобы повеселиться!

В группах от трех до восьми человек (в зависимости от того, сколько времени вы хотите посвятить для этого упражнения), попросите участников по очереди сделать три заявления о себе – два из которых будут правдивыми; и, одна – «ложью». После того, как участник выступит со своим заявлением, другие участники группы обсуждают между собой, которое из заявлений кажется наиболее правдоподобным, а какое больше походит на «ложь». После того, как они придут к какому-то консенсусу, выступивший участник, не только говорит о том, какое из заявлений было ложным, но и рассказывает немного о предыстории «правдивого» заявления, а также причины, которые заставили других участников думать, что «ложь» на самом деле было «правдой».

**Примечание:** эта игра эффективна для группы, участники которой встречаются впервые. Удивительно, как относительно незнакомые люди могут интуитивно чувствовать тонкую разницу между ложью и правдой на основе ограниченной информации. Игра также хорошо подходит для групп, участники которых уже были вместе какое-то время и думают, что знают друг о друге достаточно много. Первый или второй участник, которых просят сделать заявление, посчитают это довольно трудным занятием, но после двух трех выступлений, но обычно потом другие начинают понимать легкость задания. Одним из способов, призванных облегчить проведение упражнения и обеспечить плавность процесса – заранее попросить двоих участников начать подумать над выступлением, с тем чтобы они были готовы стать своего рода волонтерами. Такая «постановка» может значительно облегчить задачу для тех товарищей, которые могут опоздать, потому что увидев, как кто-то «напряженно» работает, начнут «волноваться» о своих способностях «выполнить» это упражнение. Другой способ обойти трудности заключается в том, чтобы начать это самому.

Это упражнение можно также провести «в электронном формате» с группами, участники которых физически в разных местах, но были «собраны» для совместной работы над решением какой-то задачи – например, кросс-функциональные комитеты или комитеты национальных ассоциаций, представители которых принимают участие со всех концов страны. Процесс может затянуться – я, однажды принимал участие в группе из семи человек, и это заняло 1 календарный месяц, чтобы подготовить «e-mail» версию упражнения – но, результат был одинаковым.

## Пресс-конференция

Размер группы: 10-30 чел.

Продолжительность: 45-50 мин

Цель: помочь нам лучше познакомиться друг с другом и ответить на любые вопросы, которые вы хотели бы задать инструктору (инструкторам). Примечание: необходимо, чтобы рядом была комната для брифинга; в идеале, используется в ходе многодневных (3+) программ.

Ранние стадии развития группы, обычно характеризуются ярко выраженным вниманием участника, который он/она уделяет «авторитету», присутствующему в группе. В рамках обучающихся программ, этот авторитет обычно представляется (или привносится) в лице инструктора / фасилитатора. Следующее упражнение является достаточно динамичным, так как помогает участникам получить от инструктора (инструкторов) максимум знаний в кратчайшие возможные сроки. В дополнение, это мероприятие помогает участникам лучше узнать друг друга через знакомства и внимание, уделяемое поставленным другими участниками вопросам. Главная цель данного «айс-брейкера» - это содействовать участникам работать в комфортных условиях вместе друг с другом и инструктором (инструкторами).

По мере завершения участниками данного «айс-брейкера», они смогут описать: имена и принадлежность других участников тренинга; предыдущий опыт инструктора (инструкторов) / фасилитатора (фасилитаторов) и соответствие их опыта к тренингу в целом; личностные характеристики инструктора, которые могут повлиять на ход обучения на протяжении всего тренинга или мероприятия по содействию; определенные нюансы тренинга, которые не проявляются в ходе обсуждения повестки дня тренинга; конкретные аспекты разработки тренинга, направленные на максимизацию их личной «безопасности», так как они участвуют «на своем уровне» в мероприятиях, дискуссиях и реализовывают возможности для раскрытия своей личности; и получить ответы на любые вопросы, которые могут возникнуть касательно тренинга и / или фасилитатора (фасилитаторов).

- Продемонстрируйте участникам следующую газетную бумагу: «Пресс-конференция» инструктора;
- Разделите участников на несколько групп по 4-6 человек в каждой;
- Продемонстрируйте вашу собственную версию для следующих газетных бумаг после того, как участники «разместятся».

Задача 1: Представьте себя другим участникам в вашей группе, включая ваши имена, принадлежность и поделитесь об одной такой вещи, про которую другие не узнали бы, пока вы не сказали им. Для данного упражнения – знакомства выделите 10 мин.

Задача 2: Работая в своей группе, придумайте 2-4 вопроса (в зависимости от количества подгрупп), которые вы бы хотели задать вашему инструктору (инструкторам), чтобы это помогло вам узнать их лучше и лучше понять их ожидания от настоящего тренинга (любые вопросы, касающиеся собственно тренинга, должны быть перенесены на другой лист газетной бумаги и рассмотрены после церемонии открытия). У вас будет десять минут, чтобы придумать вопросы.

Примечание для инструктора: что вам необходимо здесь, так это следить за тем, чтобы вопросы касались личности инструктора, нежели механизмов функционирования собственно тренинга.

После истечение следующих 10 мин, поставьте стулья в передней части зала (один стул для инструктора), так чтобы спинки стульев были направлены в зал.

- Попросите участников поставить свои стулья лицом к стулу инструктора (как во время пресс-конференций!);
- Попросите каждую группу задавать вопросы, чередуя их.

Инструктор (инструктора) должен отвечать абсолютно честно и соответствующим образом. Как минимум, проводите упражнение, сочетая с короткими обсуждениями между участниками и обращая внимание на формат пресс-конференции.

## **Все мои соседи. Игра №1 (аналогично игре «Фруктовый салат»)**

Размер группы: нечетное количество участников

Продолжительность: 10-15 мин

Для этой игры, являющейся «дальней родственницей» игры в музыкальные стулья, вам необходимо набрать нечетное количество людей. Все начинается с того, что участники рассаживаются на стульях, расставленных в форме круга, а фасилитатор стоит в центре. Вы объясняете, что человеку, стоящему в центре нужно найти «соседей». Для этого, ему/ей необходимо сделать честное утверждение о себе, надеясь, что это будет правдой и для других. Каждый, кто «найдет что-то общее» с этим заявлением должен затем встать и найти незанятый стул. Человек в центре также начинает искать стул, и так кто-то снова останется без стула, и этот участник становится по середине и должен найти «соседей». Фасилитатор затем начинает следующий раунд, говоря что-то вроде: «Все мои соседи носят синие джинсы». В этот момент, кто одел джинсы должен соскочить со своих стульев и начать искать незанятый стул. «Нечетный участник» становится в центр.

## Все мои соседи. Игра №2 (для более «чинной» группы)

Участники игры, стоя, находятся в кругу. Фасилитатор стоит в центра круга. Вы объясняете, что намерены сделать разные утверждения и хотите, чтобы каждый кто «найдет что-то общее» в этих утверждениях, должен будет встать в центр круга для «хлопанья ладонями поднятых рук» (*прим. Дай пять!*). Участники затем возвращаются на свои места. Потом, фасилитатор говорит: «Все мои соседи носят синие джинсы». В этот момент, кто одел синие джинсы должен присоединиться к фасилитатору в центре круга для «Дай пять!». Участники затем возвращаются на свои стулья. Фасилитатор затем может назвать 10-15 таких утверждений. Зафиксируйте 10 мин (максимум) для этого упражнения.

Примерами могут быть:

Все мои соседи:

- ...одевают носки.
- ...имеют старшего брата.
- ...родились в месяц, в котором отсутствует буква «Р».
- ...последняя цифра его карточки социального страхования нечетная.
- ...еще не был остановлен в этом году, за превышение скорости.
- ...похожи на кукурузные хлопья.
- ...не употребляют мяса.
- ...обручались несколько раз до свадьбы.
- ...помнят имя друга «Yogi Bear» (*шоу мишки Йоги*).
- ...посмотрели «Унесенные ветром» на одном дыхании.
- ...знают, как застегивать галстук-бабочку.
- ...играть на пианино (даже малость).
- ...были на концерте группы «Grateful Dead».
- ...участвовали на выбора в форме заочного голосования.

## Невод

Размер группы: не фиксированный

Продолжительность: 10 мин

Примечание: для этой энерджайзер-игры целесообразно иметь большое, открытое пространство.

Фасилитатор это «ведущий в игре». Когда она или он помечает кого-то, Два игрока берутся за руки, закрыв их в замок, и пробуют поймать других. По мере того, как они догонят другого игрока, этот пойманный должны будет соединить руки на замок с теми, кто «водит». Игра заканчивается, когда



будет «захвачен» последний игрок. Для этой игра, необходимо установить некоторые рамки, чтобы участники не заходили слишком далеко.

## Дорогая, я тебя люблю

В этой игре, каждый сидит в кругу. Фасилитатор обычно начинает первым. Цель – определить кого-нибудь внутри круга, подойти и сказать «Дорогая / дорогой я тебя люблю, но только я тебя не могу рассмешить», но с явной целью рассмешить. Участник игры, которому вы говорите это, должен посмотреть на вас и попытаться, если получится, сделать строгое лицо. Если после третьей попытки вам не удалось рассмешить его/ее, выберите другую цель. Если он/она засмеется или хотя бы улыбнется, этот игрок идет в центр круга и выбирает цель. Вы можете делать все, чтобы рассмешить другого игрока, но не прикасаться. Смешные лица, странные голоса, позы и т.д. можно использовать в игре. Как только удастся рассмешить игрока, он/она более не будут является целью. Игра продолжается до тех пор, пока последний не выдержит и рассмеется или в финале сможет устоять трем попыткам рассмешить его/ее. Помните, что эта не быстрая игра, и зависит от размера группы и способности некоторых игроков сохранять «бесстрастное лицо». Тем не менее, в игре всегда много веселья и смеха.

## Догонялки в больнице

В этом упражнении все «водят игру». Цель – не стать «помеченным» другим игроком, но пометить максимальное количество участников. Первый раз если вас догонят и пометят, вы должны положить руку туда, куда вас коснулись – например, если коснулись вашей макушки головы, то вы должны играть уже с одной рукой, положив вторую на туда. Затем, вы можете начать играть и попытаться пометить других. В следующий раз, если вас пометят, то вы должны положить другую руку на туда, куда вас коснулись на этот раз. Вас помечают в третий раз, вы «умираете» (надо сесть, чтобы это показать) и уже не можете помечать других игроков. Для игры необходимо большое, открытое пространство, но обычно помогает установить некоторые рамки, чтобы участники не заходили слишком далеко. В зависимости от креативной способности участников «метить» игра может стать довольно интересной. Отведенное время для этого упражнения – энерджайзера не должно превышать 10 минут.

## 4 буквы «С»

Взгляните глубже на различные личности – имя мультипликационного персонажа, цвет, автомобиль и кухня [cartoon character, color, car, and cuisine], что лучше всего описывает вашу личность и скажите нам, почему.

## Кривая скорость

Мячик для тренинга Куш бол хитро бросается первому участнику, после того как бросающий называет его / ее имя. Участник, который получит мяч, говорит спасибо бросившему Куш бол, называет имя другого участника и затем, бросает этому ему / ей мяч. Так как, каждый участник группы должен получить мяч один раз, человек уже получивший мяч должен скрестить свои руки, чтобы другие знали, у кого уже побывал мяч. Для игры можно установить время, в зависимости от того, как быстро команда может завершить игру. Это упражнение можно применять, чтобы узнать имена, зарядить группу, продвигать креативность и побуждать участников пробовать рисковать.

## Тайный агент

Примечание: для этой игры лучше всего иметь достаточно большое и открытое пространство.

Попросите участников начать, встав в круг. Скажите им, что в группе среди них есть – «тайные агенты» - и только они знают о них. У каждого участника также есть «телохранитель», о котором знают только он/она. Затем, тихо, не показывая пальцами, и никому не говоря, каждый делает для себя выбор, кто является «тайным агентом» в этой игре. После того, как выбор будет сделан, попросите их выбрать другого человека – тихо, не показывая пальцами, и никому не говоря – который будет его /ее «телохранителем» для этого упражнения. После того, как каждый сделает свой выбор, дайте им знать, что теперь они могут свободно передвигаться, но они должны двигаться так, чтобы все время их «телохранитель» был между ними и их «секретным агентом». Игра может получиться довольно забавной и интересной, видя, как участники передвигаются. Часто она превращается в полный хаос из-за странных движений «телохранителей» и «тайных агентов».

## Алфавитный поиск

Разделите участников на малые группы. Участники игры должны найти предметы, которые находятся у вас в соответствии с буквами алфавита от «А до Z». Положите предметы в корзину. Первая группа или участник (если игра ведется индивидуально) выигрывает, если вытащит все предметы согласно алфавиту из 26 букв. Упражнение помогает раскрыть и показать, насколько мы разнообразны, глубже взглянуть на наше внутреннее «Я». При игре в малых группах, хорошо подходит для выполнения тимбилдинг (образования команды) упражнения, так как группа работаем вместе через алфавит.

## Кто здесь?

Примечание: это очень популярное вводное упражнение. Упражнение можно выполнить в начале семинара-тренинга в качестве разминки для обсуждения вопросов идентичности, разнообразия и инклюзивности.

Цель: В случае выполнения, данное упражнение может привести к возникновению у участников группы чувств, связанных с самоидентичностью, восприятием, предубеждениями и дискриминацией, стремлением к общению без ущерба его целостности и т.д. Фасилитаторы должны быть готовы к проявлению таких чувств со стороны участников.

### Другие цели:

- Направлять участников, чтобы они подумали о вопросах идентичности и идентичности членства в группе. («Я \_\_\_\_\_», и «Я член группы/принадлежу группе \_\_\_\_\_»).
- Прямо указать на разнообразие группы. Дать возможность участникам, подумать о чувствах, связанных с принадлежностью или непринадлежностью к какой-либо группе.
- Помочь фасилитаторам определить, какие идентичные группы присутствуют.
- Помочь фасилитаторам оценить, насколько группы или отдельные участники восприимчивы к обсуждению вопросов идентичности и / или различий (уровень комфорта в группе).

### Участники смогут:

- определять идентичные группы, к которым они принадлежат;
- определять идентичные группы, которые присутствуют в зале;
- поговорить о чувствах, связанных с членством в идентичных группах (или непринадлежностью);
- рассказать о себе и обсудить с другими с точки зрения идентичности групп.

Попросите участников сесть в круг. Сообщите им, что вы собираетесь прочитать список вопросов, касающихся их идентичности. Попросите участников, подвинуться ближе к центру круга, когда они услышат фразу, которая относится к ним и описывает их идентичность. Попросите уделить внимание чувствам, которые они испытывают, когда слышат некоторые определения, когда они встают, когда они не встают, когда другие встают или не встают. Они должны обращать внимание на свои чувства и на чувства каждого другого участника, будь то они внутри или за пределами группы. Напомните им, что определенные виды идентичности представляют с собой риск в случае их заявления в определенных условиях. Участники могут сказать «пасс» и оставаться за линией круга (пример: кому из присутствующих за 30? Тем, кому за 30 должны продвинуться в середину; те, кто младше 30 или те, кто сказала «пасс», должны оставаться на месте).

### **ПРИМЕРНЫЙ СПИСОК ОПРЕДЕЛЕНИЙ:**

<i>Общие: «Кто здесь из присутствующих...»</i>	<i>...считают себя представителем рабочего класса?</i>
<i>...самый старший ребенок?</i>	<i>...считают себя бедным в экономическом плане?</i>
<i>...самый младший ребенок?</i>	<i>...является представителем Ислама?</i>
<i>...средний ребенок?</i>	<i>...является представителем Иудаизма?</i>
<i>...единственный ребенок?</i>	<i>...является представителем Христианства или воспитанным по Христианским канонам?</i>
<i>...имеет больше 3 братьев и сестер?</i>	<i>...имеет другую религиозную принадлежность?</i>
<i>...имеет больше 5 братьев и сестер?</i>	<i>Связанное со статусом: «Кто здесь/У кого здесь...»</i>

...из многонациональной семьи (т.е. у кого есть сводная сестра и/или брат)?

...воспитан одним родителем большую часть жизни?

...воспитан двумя родителями?

...имел место развод в их семейной истории?

...является выходцем / вырос в городе?

...является выходцем / вырос в селе?

...есть собака?

...есть кошка?

...есть лошади?

...есть другие животные (клички)?

...увлекается спортом?

...любит смотреть фильмы?

...является мужчиной?

...является женщиной?

...женат / замужем?

...не женат / не замужем?

...есть дети?

...нет детей?

...считают себя представителем среднего класса?

...не говорит по-английски в качестве своего первого или родного языка?

(Вы можете добавить другие пункты к этому списку. Но, помните о культурно-приемлемых в противоположность не приемлемых вопросах. Указанные примеры были применены в США, но в других местах поставленные вопросы могут быть неуместными).

Продолжайте упражнение, попросив участников обсудить свои чувства, связанные с принадлежностью к группе или непринадлежностью к группе. Как ощущения испытывают участники, чувствуя свою принадлежность к этим группам? Кто-то не встал с места, даже будучи участником этой группы? Кто-то был в замешательстве? Какое описание вызвало наибольшее чувство гордости? Стеснения? Вызвало ли какое-нибудь описание чувство стыда? Другие вопросы?

## Многостороннее Перетягивание каната



См. рисунок. Вам потребуется несколько канатов хорошего качества, каждый длиной около 60 футов + (18,2 м). Вы можете привязать их беседочным узлом вместо использования колец / карабинов. Выберите место с мягким покрытием, например, на газоне.

Краткое описание: Веселое, требующее физических усилий и соревновательное командное игра-упражнение. В игре, две команды путем координации и определенной тактики действий перемещают друг друга до победной отметки, для которой также важна физическая сила.

Веселое упражнение с финалом. Тrequющее физических усилий и завершающееся эмоциональной кульминацией!

Игра подходит для детей в рамках корпоративных программ. Идеально подходит для подростков и, возможно, молодых людей из группы риска. Будьте предельно осторожны, вовлекая в игру людей пожилого возраста, особенно, физически слабых или если им противопоказаны перенапряжения (напр. проблемы с сердцем).

- › Проводите с группами любого размера, внутри помещения или на улице. Для большой группы идеально подходит проведение игры на улице.
- › В классическом перетягивании каната, участвуют два человека, и победа в игре достигается физической силой и использованием определенных тактик.
- › В групповом многостороннем перетягивании каната, победа в игре достигается в основном за счет тактики, и меньшей степени – физического напряжения.

Правила игры:

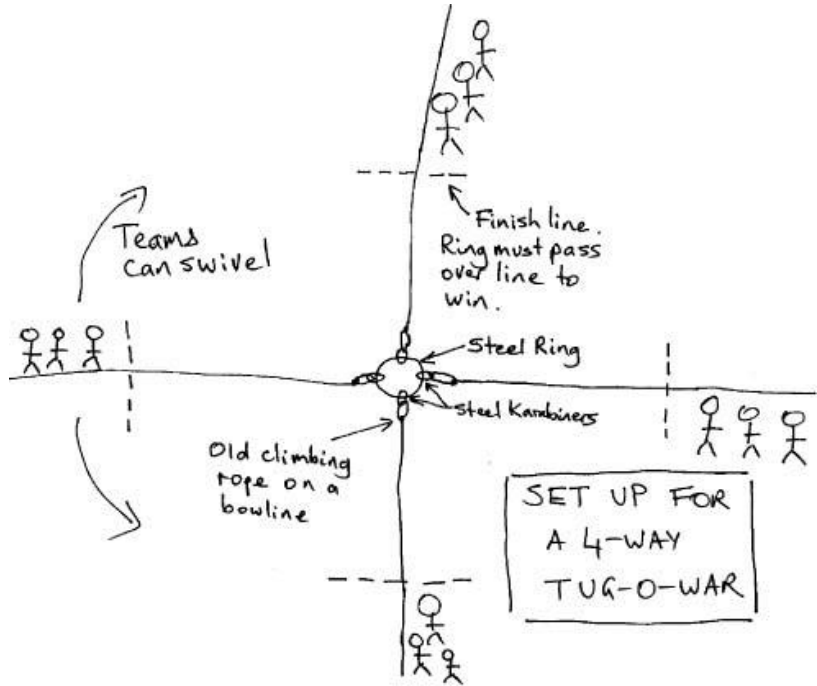
1. Вытяните канаты и т.д., как показано на схеме ниже.
2. Участники должны подготовиться соответствующим образом и снять с себя часы и ручные ювелирные украшения.
3. Разделите на команды и убедитесь, чтобы силы соперников в группах были примерно равны.
4. Проинструктируйте команды об основных **правилах безопасности** перетягивания каната.
  - \* запрещается обматывать или крепить канат на кого-либо или что-либо – **канат только держать руками**
  - \* следить за тем, чтобы веревка не нагрелась и обожгла руку – **выпустить, если канат двигается сквозь ладони рук**
  - \* следить за тем, чтобы веревка не нагрелась и обожгла тело – **выпустить, если вы потеряли опору на ногах**
5. Первая команда инструктора по перетягиванию каната звучит так «Взять канаты!». По этой команде, участники просто берут каната в руки, и только. Инструктор должен удостовериться, что центральное кольцо находится в стабильно положении и по центру. Для этого потребуются сильные лидерские качества, потому что участники игры всегда попробуют приложить больше силы и немного перетянуть канат на свою сторону.
6. Вторая команда «Старт!!»

7. Команды попытаются вытянуть центральное кольцо или, чтобы узел перешел финишную линию. В редких случаях, этого можно добиться, используя лишь силу и вместо этого потребуется некоторая сноровка. Команды могут двигаться на право/лево, тем самым взаимодействуя / конкурируя с другими командами, а затем изменять направление тяги и т.д.

8. Проведите несколько раундов. Продолжайте, скажем, до тех пор, пока одна из команд не победит три раза и завоюет титул чемпиона по перетягиванию канат.

9. Дайте командам достаточное время для физического восстановления, и затем проведите дебрифинг/план действий после каждого раунда.

10. Группы, участвующие в процессе тимбилдинга, возможно захотят обсудить секреты достижения успеха в этой игре, а также можно ли применить полученные уроки в других местах.



Источник: ODD Семинар, июнь 2003г. Фасилитатор Киша Егебрехт [Keesha Egebrecht], Административный помощник ODD, Стефани Хаусер [Stephanie Houser] и Хейфер Ранч [Heifer Ranch]

## Что вы думаете?

Всем раздаются открытки, затем участники возвращаются в группы в соответствии с тем, что нарисовано на их открытках – человек, место или вещь. Затем, каждый участник в группе обсуждает, что запечатлено в его/ее открытке и рассказывает о похожих местах в своей стране, области или городе/селе.

## Хлопки по коленям

Все садятся в ряд, положив свою руку на колено соседа. Участник игры, который сидит первым, стучит своей рукой по колену соседа, а сосед в свою очередь один раз и одной рукой стучит по вашему колену, затем стучит по колену другого соседа (первое и последнее колено в линии получают по два хлопка, каждое последующее колено по одному хлопку). Каждый человек должен ждать своей очереди, но надо хлопать настолько быстро, насколько это возможно. Если кто-то запутается в очередности, то выбывает из игры. Посмотрите, кто остается в конце игры!

## Игра на запоминание

Этот метод демонстрирует, что ни у одного участника игры не будет полной картины о происходящем. Один садится на кресло рассказчика и начинает подробно описывать произошедшие события. Если один из слушающих посчитает, что рассказчик упустил какую-то деталь, они меняются местами; второй продолжает, пока другой также не оспорит правильность рассказа и так далее. Если в один момент вы захотите ускорить процесс, вы можете (если это прерогатива фасилитатора, необходимо заранее обговорить) забега вперёд, продолжить с новой отправной точки.

## Emag Yromem

Аналогична игре на запоминание, только наоборот (*прим. англ. Memory game – emag yromem*). Начинайте историю с конца. Полезный совет – использовать фразу «а до этого...» заменить на «и затем...». Поощряется выражение сомнений из-за упущений в рассказе также, как и в игре на запоминание. Для чего используется эта вариация? Новизна, более интересная и веселая игра. Упражнение может быть полезным для исследования причин (подвергать сомнению упущения рассказчиков может помочь отследить несколько причин). Легче контролируется время, т.е. легче остановить людей, прежде чем они вернутся к началу, чем останавливать их до того, как они дойдут к концу.

## **Следуйте за лидером**

Попросите одного из участников, выступит в роли лидера и пройтись вместе с группой (выстроившись в одну прямую линию) по комнате, внутри здания и / или выйти на улицу, одновременно делая другие движения, как например, прыгать, скакать, хлопать, подпрыгивать, трогать все подряд и т.д.

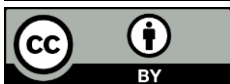


## Минуточку!

Упражнение основано и названо по одноименной радио программе на BBC. Человеку дается тема и он должен говорить на эту тему ровно 1 минуту, при этом не выказывая сомнений, отступлений или повторений. Рассказ может быть оспорен в любое время. Если удалось доказать свою правоту (решение рефери окончательное), то этот успешно оспоривший участник садится на кресло говорящего, и продолжает говорить на эту тему, однако должен уложиться в оставшиеся секунды – до того, как следующий игрок успешно оспорит говорящего и т.д. Игрок, чья очередь наступает в момент, когда заканчивается минута, выигрывает и получает какой-то приз или очко. Необходимо назначить судью-хронометриста (с секундомером), который будет останавливать время, как только будет брошен «вызов»; вновь запускает секундомер, как только судья огласит свой вердикт и укажет на того, кто должен продолжить говорить на эту тему. Когда группа поймет порядок игры, судьи и судьи-хронометристы должны меняться на ротационной основе. Переход к методике рассмотрения – когда темы, выбранные фасилитатором или членами группы касаются опыта, приобретенного участниками группы, а правила отклонения от темы ужесточаются с тем, чтобы участники не уходили слишком далеко от происходящих событий в этой группе. Попробуйте «вбросить» несколько жаргонных слов или клише, которые стали широко употребляться и стали нормой общения в группе (напр. «доверие», «сотрудничество», «коммуникации» «слушание», «напористость»). Всего за минуту, эти слова могут стать настолько «заезженными», что в будущем группа возможно предпочтет употреблять их намного точнее!

## Три вещи

Это любимая семейная игра. Игра также учит нас навыкам установления связей и может способствовать передаче знаний. Ребенка интересуют три вещи (реальные или абстрактные), т.е. то, что они хотят предать в своем рассказе, например, про «Деда Мороза», свое «Я» и «огромное настоящее». Вы сразу же приступаете к рассказу об этих трех вещах. Каждый ребенок (примерно 3!) рассказывает о «вещах», которые действительно озадачивают рассказчика, например, «Грязь под моими ногтями» «как потратить 100\$ миллионов долларов за одну минуту», и «очень, очень, смешной конец!». Вы делаете все возможное! Но когда дети послушают этот «умный рассказ», значит определенно пришло время поменяться ролями (и пусть теперь они наслаждаются, рассказывая истории). Затем, вы выбираете 3 «вещи» и подходите к ребенку (иди детям), чтобы он поведал вам свой рассказ об этих вещах. **Теперь «профессиональная» версия:** Попросите каждого участника выбрать три *разные* «вещи», касающиеся семинара-тренинга и то, что они хотели бы запомнить («вещи», значимость которых они оценили непосредственно, или «вещи», значимость которых они оценили посредственно из того, что они узнали, как результат). Попросите каждого участника описать указанные три *разные* вещи своему партнеру так, чтобы можно было выявить сходства или связи. Попросите каждого участника выбрать один кульминационный (довольно кульминационный) момент в ходе курсов и одну «низкую (низшую)



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License. [creativecommons.org/licenses/by/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

Prepared by Janet Henderson, University of Illinois at Urbana Champaign

[www.ingenaes.illinois.edu/library](http://www.ingenaes.illinois.edu/library)

точку» в процессе обучения, а затем представить себе ситуацию, на шесть месяцев вперед, когда они столкнутся с какой-либо проблемой, и появятся «воспоминания» о курсах. Попросите каждого участника рассказать историю (всей группе или партнеру), которая объединяет эти три «вещи» в одну рассказ. Более сложный вариант в упражнении – это попросить каждого участника написать «будущую проблему» на листе бумаги и отложить «проблему» в шляпу. Каждый участник, в свою очередь, описывает (случайную) проблему и инкорпорирует ее в свою историю с указанием кульминационных моментов и низких точек, которые они уже выбрали.



Designed to be shared.

This work is licensed under a  
Creative Commons Attribution 3.0 Unported License.  
[creativecommons.org/licenses/by/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)

Prepared by Janet Henderson,  
University of Illinois at Urbana  
Champaign

[www.ingenaes.illinois.edu/library](http://www.ingenaes.illinois.edu/library)