

Адаптационный тренинг

День первый «Знакомство»

Упражнение «Взаимное представление»

Материалы – не требуются.

Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают друг другу о себе.

- как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге,
- мои любимые и нелюбимые качества в людях,
- моя мечта

Время - 4 мин. на пару.

Далее происходит публичное «взаимопредставление» - участники представляют друг друга остальной аудитории. Можно данное действие обыграть, например, идет подготовка к выборам. Один из участников – кандидат в депутаты, второй – его доверенное лицо. Задача: креативно представить своего кандидата, используя те сведения, которые он успел рассказать о себе. Затем участники меняются ролями.

Время на представление каждого участника – не более 2 минут.

Упражнение «Мухобойка»

Материалы – свернутая газета.

Время – 5 минут.

Выбирается один ведущий, он встает в центр круга со свернутой газетой. Кто-либо из участников игры называет имя другого участника, задача ведущего как можно быстрее дотронуться газетой до названного человека, пока тот не назвал другого. Если ведущий успевает это сделать, то он встает в круг и передает право вести человеку, до которого дотронулся.

Упражнение «Мое имя – мой характер»

Материалы – листы бумаги, ручки.

Время – 5 минут на выполнение задания, 10 -15 минут – на самопрезентацию.

Установка. У всего есть имя. Оно дается нам при самом рождении. По нему нас называют знакомые и незнакомые люди. Ваша задача не просто описать свое имя, но и нужно подумать над своим характером. На каждую букву своего имени необходимо вспомнить свою черту характера.

Далее проходит самопрезентация – участники зачитывают, что написали.

Упражнение «Портрет»

Материалы – не требуются.

Время – 10 минут.

Предлагается описать кого-либо из присутствующих, не указывая его пола и физических признаков. Начинает ведущий, после того, как угадали, ведущий произвольно выбирает нового ведущего.

Упражнение «Найти человека»

Материалы – бланки с заданием, ручки.

Время – 15 – 20 минут.

Ведущий приводит пример того, насколько успешным может быть человек с развитым навыком так называемого «поискового поведения, поясняя, что в данном случае речь идет об умении быстро завязать знакомство. Участникам игры необходимо как можно быстрее вписать имена людей, подходящих по заданным критериям, в нижеприведенную таблицу.

№	Найдите того, у кого...	Имя, фамилия найденного участника	Подпись
1	Рост больше, чем у Вас		
2	День рождения в тот же месяц, что у Вас		
3	Глаза того же цвета, что у Вас		
4	Отчество такое же, как у Вас		
5	Имя начинается на ту же букву, что у Вас		
6	Одинаковый с Вами стиль в одежде		
7	Волосы светлее, чем у вас		
8	Любимое животное, как Ваше		

День второй «Взаимодействие»

Упражнение «Плот»

Материалы – стулья.

Время – 5 минут.

Группа делится на 2 половины (если группа маленькая, можно оставить исходное количество участников). В линейку выстраиваются стулья, в два раза меньше, чем участников. Задача команды спасти всех, т.е. на стуле должны оказаться все участники.

Упражнение-разминка «Карандаши»

Материалы – карандаши.

Время – 10 - 15 минут.

Суть упражнения заключается в удержании карандашей между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, стараются удержать карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаш, двигать руками вверх-вниз, назад-вперед. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг, карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не выпуская карандаши, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед и выпрямиться.
5. Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
6. Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью.
7. Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Упражнение «Вавилонская башня»

Материалы - цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Время – 5 минут.

Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» - листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» - это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне 6 окон» и т.д.

Условия: участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта включается секундомер. Для этого упражнения целесообразно разделить группу на несколько подгрупп (по 5-7 человек).

Упражнение «Построение круга»

Материалы – не требуются.

Время – 5 минут.

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы. По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаза и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза.

Упражнение «Все выше»

Материалы – не требуются.

Время – 5-7 минут.

Группа делится на пары, садятся на пол, берут крест накрест руки друг друга и пытаются встать. Затем, то же самое повторяется в группе 4 человека, 8 человек, все вместе.

Упражнение «Мяч по кругу»

Материалы – не требуются.

Время – 5 минут.

Участники встают в круг, держа руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии. Задача: Прокатить мяч по ладоням по кругу так, чтобы он не упал на пол. Сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки. Темп игры должен быть быстрым.

День 3 «Командообразование»

Упражнение «Блюдо»

Материалы – листы А3, фломастеры, ручки.

Время – 15 минут.

Все участники делятся на три группы. Каждой группе предлагается придумать и нарисовать новое несуществующее блюдо, состав которого бы удовлетворял пожеланиям и соответствовал вкусам всех членов команды. После чего каждая команда презентует другой свое блюдо, с его названием, составом и всем остальным.

Упражнение «Покрывало»

Материалы – покрывало, на которое могут поместиться все участники.

Время – 5-7 минут.

Всем встать на покрывало и перевернуть покрывало на другую сторону, при этом (переворачивании) никто из команды с покрывала не сходит.

Ролевая игра «Фильм-фильм-фильм»

Материалы - столы и стулья, ручки, фломастеры, бумага, ножницы, пластилин, элементы костюмов, список персонажей, тексты для экспромта, дипломы или призы для награждения.

Вариант списка персонажей (может быть другим – на выбор тренера)

1. Красная Шапочка, Терминатор, Старуха Шапокляк, Шерлок Холмс.
2. Шрек, Спящая красавица, Человек-паук, Граф Дракула.
3. Прекрасная няня, Фантомас, Карлсон, Волк из «Ну, погоди».

Время – 1 час.

В начале игры проводится деление на кинокомпании. После деления все рассаживаются по кинокомпаниям, и все дальнейшие задания соответственно выполняются в них.

Возможные задания можно распределить следующим образом:

- жеребьевка, каждая команда готовит одно из возможных заданий;
- выбор одного задания для всех (опять же жеребьевкой).

Обязательные задания:

Выбор названия кинокомпании, придумывается ее слоган.

Заставка. Каждая кинокомпания рисует заставку, соответствующую названию.

Требование, как, впрочем, и на протяжении всей игры, - участие всех людей кинокомпании.

В дальнейшем, перед каждым представлением, идет название, слоган, заставка.

Возможные задания:

- 1) Создание персонажа из ладошки. 10–20 минут.

Каждый берёт лист А4 и обводит карандашом свою ладошку, передаёт лист следующему, тот красками на основе ладошки рисует кино

персонажа. (можно разворачивать лист, как хочешь). Рисунок передаётся следующему, тот придумывает имя персонажу и краткую историю.

Потом все по кругу это рассказывают.

2) Пластилиновая сказка 20 минут.

На листе А2 каждая кинокомпания лепит пластилиновый мультик. Т.е. участники в итоге должны будут показать мультфильм.

3) Представление персонажей. 20 минут.

На каждую кинокомпанию выдаётся список персонажей (см. материалы), и они должны распределить их по себе и сделать их представление. Каждый персонаж выходит на сцену и делает какие-то классические жесты, говорит классические фразы... Вся команда участвует в создании костюмов персонажей.

4) Озвучка. 20 минут

Кинокомпания придумывает и ставит сценку без слов и без звуков.

(Вкладывать в неё какой-либо смысл или нет - выбор участников). В сценке должны быть диалоги!! (БЕЗ СЛОВ).

По очереди кинокомпаниям показывают сценки, при этом каждая из кинокомпаний знает, какую сценку она будет озвучивать, можно порекомендовать записывать примерное содержание сценки. Дается время на придумывание текста и прочих звуков, сценки показываются ещё раз теперь со звуком.

В заключении, каждая кинокомпания «Номинирует» игроков другой команды, вручает им дипломы или призы. Возможные номинации: лучшая роль, лучший костюм, самый яркий образ, лучшая командная работа и т.п.