

Еще больше на
trainingtechnology.ru

РАЗМИНКИ

СБОРНИК РАЗМИНОК ДЛЯ ЛЮБОГО ТРЕНИНГА

СОСТАВИЛ:
Тагир Булавин

КОНТАКТЫ:
ask@trainingtechnology.ru

Все права защищены.

© 2020, Булавин Тагир

Материалы, которые приводятся в этой книге, кроме тех, что цитируются из других источников, могут быть использованы для проведения или создания корпоративных или открытых тренингов / семинаров / учебных мероприятий.

Запрещено размещение материалов целиком или по частям в интернете, перепродажа третьим лицам, публикации материалов без согласия автора.

ОТ СОСТАВИТЕЛЯ

Некоторые бизнес-тренеры ошибочно думают что участники тренинга должны быть абсолютно серьезным для того, чтобы учиться. Они видят в разминках забаву и пустую трату времени. Они воспринимают такие активности как препятствие для процесса обучения, хотя на самом деле все наоборот. Ведь часто на бизнес-тренинги, особенно корпоративные, люди приходят напряженными, а иногда и возмущенными тем, что их отвлекли от работы. И тогда, хорошая разминка-ледокол проведенная в начале тренинга способна побороть такой негатив.

Обычно разминки проводятся в начале тренинга, после перерывов и в моменты тренинга, когда требуется повлиять на групповую динамику. Что дает правильно и вовремя проведенная разминка:

- Создает в группе позитивную атмосферу
- Помогает участникам расслабиться
- Разрушает социальные и иерархические барьеры
- Дает энергию, бодрит и мотивирует
- Помогает участникам «думать нестандартно»
- Помогает участникам тренинга узнать друг друга

Упражнения для этого сборника взяты из библиотеки сайта «Технология тренинга».

Упражнения структурированы по разделам:

1. Сильные эмоции
2. Сосредоточение, расслабление
3. Гимнастика ума, сообразительность
4. Двигаемся

Уверен применения этих активностей позволит вам сделать ваши тренинги и обучающие мероприятия еще более интересными и полезными.

*В поддержку ваших тренингов,
Булавин Тагир*

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Упражнение «Принцесса, дракон и самурай».....	5
2. Упражнение «Кто это?»	6
3. Упражнение «Миссис Мамбл».....	7
4. Упражнение «Ртуть в пальце»	8
5. Упражнение «Вперед четыре шага...».....	9
6. Упражнение «Насос и надувная кукла»	10
7. Упражнение «Счет Чингисхана».....	11
8. Упражнение «Лови кастрюлю!».....	12
9. Упражнение «Арифметические действия»	13
10. Упражнение «А при чем тут Дон Кихот?»	15
11. Упражнение «Муха».....	17
12. Упражнение «Наизнанку»	18
13. Упражнение «Бумажные мячики»	20
14. Упражнение «Фрукты».....	21
15. Упражнение «Шарики в воздухе».....	22
16. Упражнение «Красная шапочка»	23
17. Упражнение «Саймон сказал»	26
18. Упражнение «Я вижу что-то...».....	27

1. УПРАЖНЕНИЕ «ПРИНЦЕССА, ДРАКОН И САМУРАЙ»

ЦЕЛЬ

Правильно проведенное упражнение очень сильно взбодрит и развеселит участников.

РАЗМЕР ГРУППЫ

8-14 человек

ВРЕМЯ

10-15 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Давайте разделимся на две, равные по количеству участников команды. Я предлагаю вам сыграть в игру «Принцесса и самурай». Эта игра похожа на детскую игрушку «Камень-Ножницы-Бумага». Помните такую игру? Ок. Только эта игра командная. Это означает, что у участников команд будет время, чтобы договориться какую фигуру они будут показывать. После того как вы договоритесь, команды выстраиваются в две шеренги друг против друга и по моей команде, вы одновременно, показываете выбранные фигуры. Фигур у нас будет три: принцесса, самурай и дракон. Принцесса побеждает Самурая, Самурай дракона, Дракон Принцессу. Как показывать фигуры?

Самурай. Как будем его показывать? Обычный образ самурая — это меч, он агрессивен и кричит «банзай». Давайте попробуем показать самурая: у каждого в руке меч, шаг вперед, бьем мечом и кричим «банзай»! На счет три-четыре!

Дракон. Как дракона покажем? Он большой и страшный, а еще у него изо рта пламя бьет. Давайте попробуем по моей команде показать дракона: шаг вперед, руки-когти и рычим - р-р-rrrrr.

Принцесса. "Ну, принцесса у нас будет «тепленькая». Попробуем: девочка-припевочка, в руках подол, ногами как в варьете и поет «ля-ля-ля».

Разобрались с фигурами, теперь у каждой команды есть 30 секунд, чтобы обсудить свой первый ход, т.е. то, какую фигуру вы будете показывать. Постарайтесь обсуждать так, чтобы вас не услышала другая команда.

Игра будет играть до трех побед.

Источник:

2. УПРАЖНЕНИЕ «КТО ЭТО?»

ЦЕЛЬ

Забавная разминка. Позволяет людям проявить креативность и вызывает массу положительных эмоций.

РАЗМЕР ГРУППЫ

Любой

ВРЕМЯ

15 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Цель упражнения, которое мы проведем повеселить нас и тем самым взбодрить и приготовить к дальнейшему тренингу.

Возьмите каждый по листку бумаги и нарисуйте сверху голову - человека, животного, птицы. Загните лист так, чтобы нарисованного не было видно только кончик шеи. И передайте рисунок соседу. У каждого участника игры оказался новый лист с изображением, которого он не видел. Все рисуют верхнюю часть туловища, снова "прячут" рисунок и передают соседу, чтоб на новом полученном листке дорисовать конечности. А теперь разверните все рисунки и посмотрите, какие на них изображены существа.

Источник:

3. УПРАЖНЕНИЕ «МИССИС МАМБЛ»

ЦЕЛЬ

Упражнение направлено на то, чтобы участники могли расслабиться и посмеяться.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-14 человек

ВРЕМЯ

10 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Усаживаемся в круг. Сейчас один из вас должен обратиться к своему соседу справа и спросит: «Простите, вы не видели миссис Мамбл?». Сосед справа должен ответить фразой: «Нет, я не видел. Но могу спросить у соседа», после чего он поворачивается к своему соседу справа и задает установленный вопрос, и так по кругу.

Внимание! Есть одно условие правильного выполнения этого упражнения: задавая и отвечая на вопросы, нельзя показывать зубы. Тот, кто засмеется или покажет зубы во время диалога, выбывает из круга.

Источник:

4. УПРАЖНЕНИЕ «РТУТЬ В ПАЛЬЦЕ»

ЦЕЛЬ

Разминка направлена на активизацию и концентрацию внимания участников. Разминка основана на упражнении подробно описанным Станиславским.

РАЗМЕР ГРУППЫ

Любой

ВРЕМЯ

5 минут

ИНСТРУКЦИИ

❖ *Участники встают и образуют круг.*

Сейчас мы проведем с вами разминку. Пофантазируйте. Представьте, что у вас в указательном пальце правой руки шарик воображаемой ртути. Мысленно перекатите ее, не торопясь, по суставам пальца, через ладонь к сгибу кисти, потом дальше, к локтевому сгибу и в плечо... Плавно поднимите руку... Мысленно перелейте ртуть в обратном направлении, осторожно опуская и выпрямляя руку, но так, чтобы ртуть «не вылилась». Покатайте ртуть по телу... Верните ртуть в руку... На последнем разгибании пальца «вылейте» ртуть на пол.

Источник:

5. УПРАЖНЕНИЕ «ВПЕРЕД ЧЕТЫРЕ ШАГА...»

ЦЕЛЬ

Веселое и бодрое упражнение. Хорошо подойдет для того чтобы взбодрить участников тренинга. Может использоваться как «послеобеденная» разминка.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-14 человек

ВРЕМЯ

5 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Для следующего упражнения нам нужно встать в круг. Суть упражнения заключается в том, что нам нужно повторять некоторый текст, сопровождая его определенными движениями. Попробуем: вперед четыре шага, Назад четыре шага, Ножками потопали, Ручками похлопали, Глазками помигали, А теперь попрыгали (вокруг себя).

❖ *С каждым повтором темп ускоряется.*

Источник:

6. УПРАЖНЕНИЕ «НАСОС И НАДУВНАЯ КУКЛА»

ЦЕЛЬ

Упражнение позволяет участникам встряхнуться и снять напряжение.

РАЗМЕР ГРУППЫ

Любой

ВРЕМЯ

5 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Разобьемся на пары. Один - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслаблено на полу.

Другой - "накачивает" куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук "с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно - кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть.

Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с "насосом" определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу "сдувают", вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она "опадает". Это прекрасное упражнение на расслабление-напряжение, а также на парное взаимодействие.

Источник:

7. УПРАЖНЕНИЕ «СЧЕТ ЧИНГИСХАНА»

ЦЕЛЬ

Проведение этой разминки позволит мобилизовать концентрацию и внимание участников. Финал упражнения гарантирует массу положительных эмоций.

РАЗМЕР ГРУППЫ

Любой

ВРЕМЯ

5-10 минут

ИНСТРУКЦИЯ

- ❖ *Тренер просит участников сесть в незамкнутый круг так, чтобы его все видели. На пол стеллит лист флип-чарта и кладет несколько маркеров.*

В древности у великого Чингисхана было огромное войско. Чтобы никто из врагов не смог его сосчитать, Чингисхан придумал свою систему счета. Сейчас я ее вам покажу. На этом листе флип-чарта, я буду показывать вам числа от 0 до 10, а вы, в свою очередь, постараетесь отгадать закономерность. Если вы ее отгадали, считайте вместе со мной. Не нужно рассказывать секрет остальным участникам.

- ❖ *Соль упражнения в том, что тренер показывает число пальцами – сжатые кулаки на флип-чарте это 0. Два открытые ладони на флип-чарте это 10. Внимание участников отвлекается тем, что тренер перед тем как назвать число хаотично выкладывает маркеры. И все внимание участников, обычно, приковано к этим маркерам.*

Упражнение продолжается до тех пор, пока большая часть участников не разгадает его смысл.

Источник:

8. УПРАЖНЕНИЕ «ЛОВИ КАСТРЮЛЮ!»

ЦЕЛЬ

Разминка способствует активизации креативности участников и поднятию их настроения и тонуса.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-14 человек

ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Участники, сидя или стоя в большом кругу, перебрасываются воображаемыми предметами. Бросая, участник объявляет имя партнера и предмет, который он кинет. Тот, кому кидают, должен немедленно «пристроиться» к предмету - ведь котенка нужно ловить иначе, чем змею.

Источник: С. В. Гиппиус

9. УПРАЖНЕНИЕ «АРИФМЕТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ»

ЦЕЛЬ

Упражнение демонстрирует участникам некоторые принципы работы в команде. Например, взаимозависимость. Взаимовыручку. Может применяться как разминка для активизации концентрации внимания.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-20 человек

ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ:

Участники образуют круг. Ведущий стоит среди них, он и начнет игру, назвав какое-либо число.

Следующий, по кругу, участник должен назвать одно из четырех арифметических действий:

- Плюс;
- Минус;
- Умножить;
- Разделить.

Следующий за ним участник должен назвать какое-либо число.

Следующий участник должен в уме посчитать результат и к получившемуся числу применить какое-либо арифметическое действие.

Все вычисления должны проводиться в уме. Писать и пользоваться калькуляторами нельзя.

Упражнение идет по кругу до тех пор, пока ведущий не остановит кого-нибудь из участников и не спросит: какое число получилось в результате всех предыдущих действий. Если участник отвечает неправильно, вы не исключайте его из круга. Просто фиксируете ошибку и начинайте упражнения заново.

ДЕБРИФИНГ:

- Как вы себя чувствуете?
- Что сейчас происходило?
- Как это соотносится с темой нашего тренинга?
- Какая стратегия была бы правильной в этой игре?
- Какие выводы вы сделали после упражнения?

Это упражнение можно использовать и как разминку. Тогда нужно играть «на вылет» - ошибающийся выбывает из круга.

Источник:

10. УПРАЖНЕНИЕ «А ПРИ ЧЕМ ТУТ ДОН КИХОТ?»

ЦЕЛЬ

Иногда мы попадаем в ситуации, когда приходится, что называется, «думать на ногах» - быстро и толково отвечать на какие-то вопросы. Например, когда вы проводите презентацию. Потренировать это умение поможет данное упражнение.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-12 человек

ВРЕМЯ

20 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Иногда мы попадаем в ситуации, когда приходится, что называется, «думать на ногах» - быстро и толково отвечать на какие-то вопросы. Например, когда вы проводите презентацию. Потренировать это умение поможет одно упражнение из Станиславского. Оно состоит в том, что вы должны будете отвечать на неожиданные, совсем не относящиеся к делу вопросы. Например:

«А при чем тут Дон Кихот?» (Он ни при чем, и приходится сочинять). Или: «А почему все это происходит на крыше дома в Питере?»

При этой игре - нельзя ответить «не знаю».

ПРИМЕР ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ:

- Как здоровье Алексея Леонидовича?

Участник понятия не имеет, кто такой Алексей Леонидович, но он обязан немедленно отозваться и придумать ответ:

- Поправляется. Температура уже нормальная.
- А вы откуда это знаете? - сбивает его ведущий. Участник не сдается:
- К нам вчера приходила его племянница, рассказывала.
- Люда? - поддерживает игру ведущий. - С рыжими косичками?
- Да, да, с косичками, смешная девушка в огромных роговых очках.

Ведущий обращается к другому ученику:

- Почему вы ввязались вчера в эту драку? К третьему:

- Когда вы вернете мне книгу? К четвертому:

- Вы что, плохо себя чувствуете?

Готовность участника должна быть такой, чтобы на любой вопрос он дал немедленный ответ и так, как если бы он говорил чистую правду.

Источник:

11. УПРАЖНЕНИЕ «МУХА»

ЦЕЛЬ

Упражнение помогает сконцентрировать внимание участников.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-12 человек

ВРЕМЯ

10-15 минут

ИНСТРУКЦИЯ

- ❖ *На листе флип-чарта нарисуйте девяти клеточное игровое поле (3x3). В центре поставьте крупную точку ("муху").*

Сейчас каждый участник по очереди будет перемещать "муху" внутри квадрата по четырем направлениям: либо вверх, либо вниз, либо вправо или влево. Двигать "муху" по диагонали запрещается. Запрещается, также, выходить за рамки квадрата. «Ходить» мы будем по кругу по часовой стрелке. Если "муха" выйдет за рамки квадрата, игра начинается с начала, а тот кто ошибся – выбывает из игры.

- ❖ *Проинструктиввав группу, тренер убирает изображение квадрата из поля зрения участников и начинает игру.*

Источник:

12. УПРАЖНЕНИЕ «НАИЗНАНКУ»

ЦЕЛЬ

Открыть для себя новые и интересные факты о других членах команды и начать разрушать барьеры для более эффективной совместной работы.

РАЗМЕР ГРУППЫ

Любой

ВРЕМЯ

10-15 минут

ИНСТРУКЦИЯ

- ❖ *Участники делятся на две команды и образуют два круга, один внутри другого. Оба круга обращены лицом друг к другу.*

Встаньте так, чтобы каждый оказался в паре с человеком из противоположенного круга. Я вам сейчас задам тему для обсуждения и у вас будет 1 минута на общение. Итак первая тема:

- ❖ *Участники в течение одной минуты обсуждают тему.*

Спасибо время вышло. Поблагодарите друг друга за общение. И... внешний круг смещается на одного человека вправо, так, чтобы все оказались в новых парах.

- ❖ *Тренер дает новую тему для обсуждения. Сделайте еще 4-6 раундов общения по новым темам.*

ТЕМЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ

1. Какое ваше любимое место отдыха? Почему?
2. Какой человек в вашей жизни оказал на вас наибольшее влияние? Как?
3. Что бы вы хотели делать каждый день?
4. Что самое странное, что вы когда-либо ели в отпуске?
5. Что самое трудное, что ты когда-либо делал?
6. Вы можете пригласить на ужин четырех знаменитостей, кого бы вы выбрали и почему?
7. Какой ваш любимый фильм? Почему?
8. Какой был самый крутой подарок, который вы когда-либо получали?
9. Что бы вы сделали, если бы вам не пришлось работать?
10. Если бы вас отправили жить на космическую станцию на три месяца и разрешили взять с собой только три личных вещи, что бы это было?

ДЕБРИФИНГ

- ❖ *Упражнение можно провести в рамках тренинга командообразования. И тогда нужно провести дебрифинг и задать такие вопросы:*

- Как вы себя чувствовали, разглашая личную информацию?
- Такая деятельность создает доверие в команде? Почему?
- Какими еще способами мы можем создать доверие в команде?

13. УПРАЖНЕНИЕ «БУМАЖНЫЕ МЯЧИКИ»

ЦЕЛЬ

Веселая, динамичная разминка.

РАЗМЕР ГРУППЫ

6-14 человек

ВРЕМЯ

5-10 мину

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Разделите аудиторию на две равные половины, например, положив на пол веревку.

Участников, также разделите на две равные команды. Каждой выдайте стопку газет или использованной бумаги формата А4.

Команды должны скомкав бумагу, приготовить много бумажных мячиков.

Команды выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде ведущего они начинают бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Ровно через две минуты, услышав команду <Стоп!>, надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

Перебегать за разделительную линию нельзя.

Источник:

14. УПРАЖНЕНИЕ «ФРУКТЫ»

ЦЕЛЬ

Подвижная и веселая разминка. Она хорошо взбодрит участников тренинга.

РАЗМЕР ГРУППЫ

7-20 человек

ВРЕМЯ

10-15 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Давайте встанем так, чтобы образовался круг.

❖ *Сам ведущий стоит внутри этого круга.*

Выберите каждый себе название фрукта на первую букву своего имени. Названия фруктов не должны повторяться. Теперь смотрите, в ходе игры предлагается обмен фразами типа «Яблоко любит апельсин». После этого «апельсин» должен назвать новую пару. Если этого не происходит и ведущий, тот, кто стоит внутри круга, успевает коснуться «апельсина», то они меняются местами.

Источник:

15. УПРАЖНЕНИЕ «ШАРИКИ В ВОЗДУХЕ»

ЦЕЛЬ

Активная и подвижная разминка.

РАЗМЕР ГРУППЫ

4-12 человек

ВРЕМЯ

10 минут

ХОД УПРАЖНЕНИЯ

Разделите участников на команды по 4-5 человек.

Дайте каждой по одному надутому воздушному шару. Задача участников не уронить воздушный шарик подбрасывая теми частями тела, которые вы называете.

- ✓ Ладонью,
- ✓ Указательным пальцем,
- ✓ Локтем,
- ✓ Левым коленом,
- ✓ Ногой,
- ✓ Плечом,
- ✓ Головой,
- ✓ Не касаясь ничем...

Источник:

16. УПРАЖНЕНИЕ «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

ЦЕЛЬ

Это великолепное упражнение служит хорошим энерджайзером и прекрасно подойдет для того, чтобы участники вашего тренинга забыли про обед или хорошую погоду за окном.

РАЗМЕР ГРУППЫ

5 и более человек

ВРЕМЯ

15 минут

ИНСТРУКЦИЯ

Приглашаю вас встать в круг. Вытяните свою правую руку вперед, скрутив пальцы стаканчиком. Ок. теперь оттопырьте указательный палец левой руки и засуньте его в стаканчик к соседу, стоящему слева. Сейчас я начну рассказ и каждый из вас, в момент, когда он услышит словосочетание «Красная шапочка», должен поймать палец соседа и при этом не дать поймать свой.

- ❖ *Ведущий начинает рассказ про Красную шапочку: жила-была Красная шапочка, и у Красной шапочки бала бабушка с красной юбочкой и т. д. Главное проявить фантазию в рассказе.*

Источник:

4.45. УПРАЖНЕНИЕ «ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ»

ЦЕЛЬ

Упражнение способно повысить уровень комфорта участников в группе, через привнесение нотки юмора.

ВРЕМЯ

10-20 минут

РАЗМЕР ГРУППЫ

10-20 человек

ИНСТРУКЦИЯ

❖ *Участники тренинга стоят или сидят в кругу.*

Следующее упражнение будет состоять из вопросов и ответов. Вам нужно будет задать рядом сидящему человеку один открытый вопрос (вопрос который требует развернутого ответа, а не да/нет).

30 секунд на придумывание.

❖ *Когда время выйдет, попросите одного участника тренинга вопрос кому-либо справа или слева. Это установит направление задавания вопросов для остальных участников.*

Что ж круг вопросов и ответов завершился, вы задали свой вопрос и ответили на вопрос своего коллеги. Запомните свой вопрос и свой ответ на чужой вопрос. Запомнили? А теперь самое интересное и веселое: сядьте/встаньте рядом с кем-то другим.

❖ *Встали.*

Теперь я снова попрошу кого-либо из вас задать свой вопрос из первого раунда, в правую или левую сторону. Зададим направление движения. И вот только отвечающему нужно будет ответить не на тот вопрос, который он услышит, а на тот, который отвечал в прошлый раунд.

ДЕБРИФИНГ

- Что вам нравится в этом задании? Что было сложным?
- Как смех влияние на нашу энергию? На производительность? На совместную работу? На уровень стресса?
- Есть какие-нибудь другие способы уменьшить уровень стресса в наших командах?

Источник:

17. УПРАЖНЕНИЕ «САЙМОН СКАЗАЛ»

ЦЕЛЬ

Активная двигательная разминка, на концентрацию внимания.

РАЗМЕР ГРУППЫ

Любой

ВРЕМЯ

5-10 минут

ИНСТРУКЦИЯ

❖ *Участники садятся по кругу.*

Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, перед которыми я буду говорить: «Саймон сказал». Например, если я говорю: «Саймон сказал: поднимите правую руку», то вы делаете, если же скажу: «Поднимите руку», - то это действие выполнять не нужно.

❖ *При этом тренер может провоцировать группу: например: «Давайте все встанем» и сам встает и т.д.*

Источник: Хрящева Н.Ю.

18. УПРАЖНЕНИЕ «Я ВИЖУ ЧТО-ТО...»

ЦЕЛЬ

Это разминочное упражнение хорошо «включает» участников тренинга после перерывов. Ещё оно поддерживает групповую динамику и дает участникам тренинга положительные эмоции.

НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ

10 минут

РАЗМЕР ГРУППЫ

Неограниченно.

РЕСУРСЫ И ПОДГОТОВКА

Не требуется

ИНСТРУКЦИЯ:

Коллеги, для этого упражнения вам нужно встать и начать перемещаться по аудитории. Рассмотрите её внимательно – предметы которые находятся в ней, людей.

Продолжаем перемещаться и внимательно слушаем меня. Когда я скажу фразу «я вижу что-то...», например «зелёное» – каждый должен коснуться чего-то зелёного. Некоторые задания будут очень легкими, а некоторые, возможно, заставят вас задуматься, но вы должны быстро сообразить и выпутаться из этой ситуации. В этом упражнении главное – темп! Готовы?

Начинаем – я вижу что-то:

- красное;
- холодное на ощупь;
- шершавое;
- ого, что весит примерно полкилограмма;
- круглое;
- металлическое;
- голубое;
- прозрачное;
- зеленое;
- из золота;
- число 15;
- слово «тренинг».

В данном сборнике представлена только часть упражнений. На сайте [«Технология тренинга»](#) вы найдете другие обучающие материалы на тему сборника: еще больше упражнений, видеофрагменты, мини-лекции, инфографика.

- **10+** тренингов с презентациями, рабочими тетрадями и руководствами по проведению.
- **600+** упражнений, игр и кейсов для бизнес-тренингов.
- **40+** видео-отрывков для демонстрации участникам с вводной информацией и вопросами для обсуждения.
- **100+** мини-лекций с теориями, моделями и алгоритмами для тренингов.
- **300+** слайдов с инфографикой для создания отличных презентаций.

ДЕТАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ