ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИНГЕ

Выделяют **5 основных типов упражнений в тренинге**. Каждый тип упражнения имеет свои тренерские цели, свои особые параметры и используется в соответствующих местах тренинга.

**1-й тип упражнений: РАЗОГРЕВЫ**

Это вспомогательный тип упражнений, главная цель которых **запустить (или усилить) нужный групповой процесс**. Например: *доверие, энергетику, вовлеченность участников, сплоченность* группы или наоборот, *желание соперничать*.

Обычно это достаточно короткие упражнения (10–20 минут). Желательно, чтобы в них участвовала вся группа.

В упражнениях-разогревах не отрабатываются умения, они лишь подводят к определенной теме, позволяют её «нащупать».

Другие названия подобных упражнений: разминки, ледоколы. Этот тип упражнений используют обычно в начале тренинга, после перерывов и всегда, когда необходимо усилить некий групповой процесс, например, поднять тонус группы.

**2-й тип упражнений: ОСНОВНЫЕ, ТЕМАТИЧЕСКИЕ**

Это упражнения, в которых непосредственно **тренируются те навыки и умения**, за которыми участники пришли на тренинг. Это главные упражнения в тренинге. В качественном тренинге **данный тип упражнений должен занимать наибольшую часть времени** тренинга.

Основные упражнения обычно длительны по времени, ведь в них **должен успеть поработать** каждый участник тренинга и у него должно быть достаточно времени для наработки умения.

Чаще всего основные упражнения проводятся в*парах* или *тройках*, реже в *микрогруппах*. Это позволяет сделать так, чтобы каждый участник получил свой опыт и потренировал умение.

Данный тип упражнений используется на протяжении всего времени тренинга, обычно в начале тренинга ставятся более простые основные упражнения, во второй половине - более сложные, глубокие. Часто основные упражнения ставят после соответствующей мини-лекции.

**3-й тип упражнений: ВЫЗОВЫ**

Это сильные и запоминающиеся упражнения, цель которых **привлечь внимание группы к определенным темам**, привести группу **к важным осознаниям.**

Например, к осознанию: *«Как важно в продажах СНАЧАЛА выяснить потребности клиента, а только ПОТОМ делать предложение!»*

Это часто непростые, но запоминающиеся упражнения. В вызовах могут участвовать как вся группа, так и несколько активных участников.

После качественно проведенного упражнения-вызова повышается мотивация группы на изучение тем тренинга и отработку навыков. Но проведение данного типа упражнений **требует от тренера более высокого уровня мастерства**!

Другое название данного типа упражнений: проблематизирующие.

**4-й тип: Упражнения на ускорение РАСПРЕДЕЛЕНИЯ РОЛЕЙ**

В любой тренинговой группе есть этап [распределения внутригрупповых ролей](http://trenerskaya.ru/article/view/gruppovaya-dinamika.-etapy-gruppovoy-dinamiki#Roles). Иногда он проходит бурно, иногда менее заметно. И есть специальный тип упражнений, помогающий группе пройти этот этап более быстро и безболезненно.

Это вспомогательный тип упражнений, их главная цель: ускорить распределение ролей в группе. Естественно, **в качественном тренинге** это всегда **совмещено с решением задач**, связанных с темами тренинга.

**5-й тип: Упражнения на САМОРЕФЛЕКСИЮ (самоанализ)**

Это тип упражнений, в которых участники **анализируют свои действия**, свою личную ситуацию, подводят итоги или ставят задачи на будущее. Эти упражнения могут сопровождаться проставлением себе неких баллов, пунктов.

Некоторые упражнения на саморефлексию могут проводиться в виде медитации.

Обычно такие упражнения проводятся индивидуально или в парах, т. к. требуют максимального доверия.

**Самые качественные и сильные упражнения** могут сочетать в себе элементы **сразу нескольких типов**, тем самым решая сразу несколько задач тренинга и ускоряя усвоение материала!

Мы коллекционируем такие упражнения, ведь это настоящие сокровища. Они экономят время и повышают результативность тренингов. Мы собираем их в нашей [Копилке упражнений для тренингов](http://trenerskaya.ru/exercise). Здесь вы найдете самые эффективные разогревы для тренингов, сильные основные упражнения, мощные и запоминающиеся упражнения-вызовы и несколько удачных упражнений на распределение ролей.

ТИПЫ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИНГЕ

Выделяют **5 основных типов упражнений в тренинге**. Каждый тип упражнения имеет свои тренерские цели, свои особые параметры и используется в соответствующих местах тренинга.

**1-й тип упражнений: РАЗОГРЕВЫ**

Это вспомогательный тип упражнений, главная цель которых **запустить (или усилить) нужный групповой процесс**. Например: *доверие, энергетику, вовлеченность участников, сплоченность* группы или наоборот, *желание соперничать*.

Обычно это достаточно короткие упражнения (10–20 минут). Желательно, чтобы в них участвовала вся группа.

В упражнениях-разогревах не отрабатываются умения, они лишь подводят к определенной теме, позволяют её «нащупать».

Другие названия подобных упражнений: разминки, ледоколы. Этот тип упражнений используют обычно в начале тренинга, после перерывов и всегда, когда необходимо усилить некий групповой процесс, например, поднять тонус группы.

**2-й тип упражнений: ОСНОВНЫЕ, ТЕМАТИЧЕСКИЕ**

Это упражнения, в которых непосредственно **тренируются те навыки и умения**, за которыми участники пришли на тренинг. Это главные упражнения в тренинге. В качественном тренинге **данный тип упражнений должен занимать наибольшую часть времени** тренинга.

Основные упражнения обычно длительны по времени, ведь в них **должен успеть поработать** каждый участник тренинга и у него должно быть достаточно времени для наработки умения.

Чаще всего основные упражнения проводятся в*парах* или *тройках*, реже в *микрогруппах*. Это позволяет сделать так, чтобы каждый участник получил свой опыт и потренировал умение.

Данный тип упражнений используется на протяжении всего времени тренинга, обычно в начале тренинга ставятся более простые основные упражнения, во второй половине - более сложные, глубокие. Часто основные упражнения ставят после соответствующей мини-лекции.

**3-й тип упражнений: ВЫЗОВЫ**

Это сильные и запоминающиеся упражнения, цель которых **привлечь внимание группы к определенным темам**, привести группу **к важным осознаниям.**

Например, к осознанию: *«Как важно в продажах СНАЧАЛА выяснить потребности клиента, а только ПОТОМ делать предложение!»*

Это часто непростые, но запоминающиеся упражнения. В вызовах могут участвовать как вся группа, так и несколько активных участников.

После качественно проведенного упражнения-вызова повышается мотивация группы на изучение тем тренинга и отработку навыков. Но проведение данного типа упражнений **требует от тренера более высокого уровня мастерства**!

Другое название данного типа упражнений: проблематизирующие.

**4-й тип: Упражнения на ускорение РАСПРЕДЕЛЕНИЯ РОЛЕЙ**

В любой тренинговой группе есть этап [распределения внутригрупповых ролей](http://trenerskaya.ru/article/view/gruppovaya-dinamika.-etapy-gruppovoy-dinamiki#Roles). Иногда он проходит бурно, иногда менее заметно. И есть специальный тип упражнений, помогающий группе пройти этот этап более быстро и безболезненно.

Это вспомогательный тип упражнений, их главная цель: ускорить распределение ролей в группе. Естественно, **в качественном тренинге** это всегда **совмещено с решением задач**, связанных с темами тренинга.

**5-й тип: Упражнения на САМОРЕФЛЕКСИЮ (самоанализ)**

Это тип упражнений, в которых участники **анализируют свои действия**, свою личную ситуацию, подводят итоги или ставят задачи на будущее. Эти упражнения могут сопровождаться проставлением себе неких баллов, пунктов.

Некоторые упражнения на саморефлексию могут проводиться в виде медитации.

Обычно такие упражнения проводятся индивидуально или в парах, т. к. требуют максимального доверия.

**Самые качественные и сильные упражнения** могут сочетать в себе элементы **сразу нескольких типов**, тем самым решая сразу несколько задач тренинга и ускоряя усвоение материала!

Мы коллекционируем такие упражнения, ведь это настоящие сокровища. Они экономят время и повышают результативность тренингов. Мы собираем их в нашей [Копилке упражнений для тренингов](http://trenerskaya.ru/exercise). Здесь вы найдете самые эффективные разогревы для тренингов, сильные основные упражнения, мощные и запоминающиеся упражнения-вызовы и несколько удачных упражнений на распределение ролей.

Каждое упражнение нашей копилки - это подробная **эксклюзивная тренерская методичка,** разработанная профессионалами специально для портала Trenerskaya.ru. Такого вы не найдете больше нигде!

[**Упражнение «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.

[**Упражнение «Слепой и Поводырь»**](http://trenerskaya.ru/exercise/slepoy-i-povodyr)

Это классическое **упражнение-ледокол**. А, значит, оно отлично снимает первичное напряжение и недоверие в тренинговой группе, способствует установлению теплых, доверительных отношений между участниками тренинга.

Упражнение «Слепой и Поводырь» отлично подводит участников тренинга к исследованию и обсуждению темы **доверия к другим людям**. Помогает участникам тренинга увеличить уровень доверия в своей жизни, начать больше доверять людям, увидеть, что в жизни мы часто изначально «не доверяем».

[Упражнение-разминка «Воробьи-вороны»](http://trenerskaya.ru/exercise/razminka-vorobi-vorony)

Энергичное игровое упражнение, способное в короткие сроки включить участников тренинга в рабочий процесс, **повысить их внимание, энергетику и вовлеченность.** Создает позитивную атмосферу и, в случае необходимости, снимает напряжение в группе. Включает физическую и эмоциональную активность учас