

Вправи для знайомства учасників тренінгу

Коротко про себе	Тренер пропонує учасникам по черзі коротко розповісти про себе: ім'я, де живе, ким працює, чим захоплюється тощо
Історія імені	Учасники по колу називають своє ім'я, розповідають про його значення та історію
Історія з дитинства	Учасники передають одне одному предмет — м'яч, іграшку тощо. Той, у чиїх руках цей предмет, називає своє ім'я та ділиться спогадом із дитинства за визначеною темою (наприклад, найсмійніша, найдивовижніша історія тощо). Відтак передає предмет наступному учаснику
Я хочу вам представити...	Учасники тренінгу об'єднуються в пари. Партнери розповідають одне одному про себе упродовж 3-5 хв. Відтак кожен представляє свого партнера іншим учасникам групи
Я через десять років	Тренер пропонує учасникам по черзі назвати своє ім'я, коротко розповісти про те, чим вони займатимуться, над чим працюватимуть, які матимуть захоплення за 10 років
Самореклама	Кожен учасник за 3-5 хв. має створити «реklamний ролик», у якому презентувати себе групі з найліпшого боку
Роби, як я!	Кожен учасник має назвати своє ім'я та показати групі свій улюблений рух. Відтак усі мають повторити ім'я та рух
Ім'я + епітет	Учасники по черзі називають своє ім'я та епітет, який їх характеризує. Наприклад: Ольга — активна, Вікторія — упевнена тощо. Ускладнений варіант вправи — використання прийому «снігова куля». Кожен учасник має повторити ім'я та епітет, названі попереднім учасником, а потім назвати свої
Мій друг сказав би...	Тренер пропонує учасникам по черзі назвати своє ім'я та продовжити висловлювання: «Мій найліпший друг (подруга) сказав(-ла) би, що я...»
Не хочу хвалитися...	Учасники по черзі мають назвати своє ім'я та, ставши в центр кола, голосно сказати речення, що починається словами: «Не хочу хвалитися, але я...»
Знайди свою групу	Учасники розташовуються в кімнаті довільно. Тренер називає будь-яку ознаку, за якою можна об'єднати їх у дві групи. Наприклад, ті, хто вже брав участь у тренінгах, стають ліворуч від тренера, хто не брав, — праворуч. Відтак тренер ставить 7-10 запитань про вподобання, інтереси, досвід, погляди учасників тощо. Залежно від того, як учасники відповідають, вони переміщуються з групи в групу за вказівкою тренера
У дитинстві я хотіла бути...	Тренер пропонує учасникам за 3 хв. написати на картках, ким вони хотіли бути в дитинстві й чому, не вказуючи своїх імен. Відтак усі віддають картки тренеру. Він перемішує їх і знову роздає учасникам у довільному порядку. Вони мають ознайомитися зі змістом картки та вгадати її автора