

Використання вправ «криголами» та завдань для розминки (Джерело: Adult Education: Training of Trainers. – Hungary, 1998)

Вправи “криголами” та розминка використовуються на початку практичних занять і допомагають учасникам легше розпочинати вивчення програми. Те, як тренер демонструє своє ставлення на початку програми, відображає його бачення філософії навчання, і його ставлення до учасників як до учнів (слухачів).

Для чого необхідно використовувати «криголами»:

- для знайомства учасників і тренера;
- щоб зменшити напругу учасників;
- щоб налагодити атмосферу, тон та ритм програми, ви повинні визначитись чи ваша програма буде пасивною, коли її учасникам доведеться тільки сидіти й слухати вас або буде включати комплекс різних підходів до навчання;
- щоб продемонструвати, хто є відповідальним за навчання;
- щоб забезпечити зв'язок між змістом та ходом навчання;
- щоб зменшити тривожність самого тренера (ми – теж люди!).

Коли необхідно використовувати «криголами»:

- на початку семінару або програми з тренінгу;
- на початку кожного навчального дня.

Як використовувати «криголами»:

- Коли ви приймаєте рішення щодо вправ для розминки, беріть до уваги:
 - склад групи;
 - тему, що вивчається;
 - термін програми;
 - Ваш особистий стиль, який ви використовуєте, коли виконуєте роль тренера.
- Обговоріть, які уроки були винесено з тренінгу. Наприклад, поставте питання:
 - Які уроки ми винесли з того, що ми робили на заняттях?
 - Які уроки ми винесли, коли використовували прийоми інтерактивного навчання?

Приклади вправ «криголамів»

- Знайомство: відрекомендувати себе.
- Відрекомендувати партнера.
- Надати інформація про роботу, хобі, найважливіший життєвий принцип тощо.
- Сформувані очікування від програми
- Правильне написання свого імені з поясненням.
- Гра «Назви м'яч».
- Коло, утворене учасниками, відповідно до стажу, дня народження тощо;
- Завершення речення: «Мені подобається ...», «Хороший наставник, це той, хто...» тощо.
- Учасники навчання демонструють символ, що репрезентує їх робоче місце, їх життєву позицію, команду тощо.
- Учасники навчання демонструють герб, на якому зображають те:
 - що вони роблять добре;
 - за що б вони хотіли, щоб люди їх запам'ятали;
 - що вони хотіли б удосконалити.