

Упражнение «Витязь на распутье» (возраст 15+)

В упражнении отрабатываются презентационные навыки, умение убеждать.

Время: 20-30 минут.

Размер группы: 10-15 человек.

Описание. Вся группа делится на команды по 3-4 человека, кроме одного участника, который будет играть роль Ильи Муромца.

Тренер рассказывает группе свой вариант русской сказки, в которой Илья Муромец видит на распутье камень, на котором написано: «налево пойдешь — коня потеряешь, направо пойдешь — голову потеряешь, прямо пойдешь — женатым будешь». В этом упражнении каждой команде нужно будет убедить Илью Муромца, что следует пойти именно в ее направлении. Первая команда будет уговаривать Муромца поехать налево, вторая — направо, а третья — прямо. У каждого направления есть свои преимущества, ведь даже в варианте «голову потеряешь» можно вспомнить о тех приключениях, которые ждали в сказке богатыря, выбравшего этот путь, или объяснить, что на самом деле он потеряет голову от любви. Командам нужно показать именно их направление в максимально выгодном свете.

Группам дается 10 минут на подготовку, после чего один представитель от каждой группы выступает перед Ильей Муромцем. Муромец решает, куда он поедет, и дает обратную связь о том, что ему понравилось, а что не понравилось в каждом выступлении.

Вариант. Можно снять выступление на видеокамеру и сделать разбор того, какие приемы убеждения использованы.

Упражнение «Умение слушать»

Упражнение помогает увидеть, умеют ли участники слушать друг друга, понять, что помогает, а что мешает этому процессу.

Время: 15 минут.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание. Участники делятся на пары. В каждой паре участники должны за 5 минут рассказать другому о себе на заданную тренером тему (откуда родом, про свою семью, о своем хобби, о последнем просмотренном фильме, о последней прочитанной книге и т.д.).

(Об этом задании не говорится заранее.) Тренер объединяет пары в четверки и просит каждого участника рассказать о том, что он узнал о партнере, другой паре. При этом партнер молчит и никак не исправляет того, что о нем говорят.

Проводится обсуждение: все ли рассказали или были потери информации?

Варианты: Можно представить группе техники активного слушания и обратить их внимание на то, как улучшается процесс слушания, если использовать эти техники.

Упражнение «Как мы похожи»

Упражнение помогает участникам лучше узнать друг друга, а также позволяет обсудить вопросы, связанные с установлением контакта с собеседником, покупателем, клиентом и т.д.

Необходимые материалы: бумага, карандаши, призы.

Время: 10-15 минут.

Размер группы: 10-20 человек.

Описание. Тренер просит группу разбиться на пары и объясняет, как будет проходить упражнение.

Каждая пара должна как можно быстрее найти и записать по 10 характеристик, верных для них обоим. Нельзя писать общечеловеческие сведения, такие как «у меня две ноги». Можно указать, например, год рождения, место учебы, хобби, семейное положение и т.д.

После того как 10 характеристик записаны, каждый член группы выбирает другого партнера и повторяет то же самое с ним.

Тот, кто быстрее всех найдет по 10 качеств, объединяющих его с пятью другими участниками, получает приз.

Обсуждение. Есть люди, которые легко находят общий язык с каждым, с кем общаются. С любым человеком они найдут то, что их объединяет, и смогут построить на этом контакт. К каждому клиенту можно найти свой ключик.

Упражнение «Одноминутная речь»

Узнаем первыми самые свежие новости Харькова на страницах интернет-журнала.

Упражнение помогает развитию коммуникативных навыков, ораторского мастерства, способности говорить спонтанно. Также оно может служить разогревом для пассивной группы.

Необходимые материалы: тренер заранее готовит список вопросов для выступления на определенную тему. (Пример списка см. ниже).

Время: в зависимости от размера группы 10-25 минут.

Размер группы: 6-15 человек.

Описание. Тренер объясняет, что каждому из участников нужно будет произнести одноминутную речь на определенную тему. Выбирается

доброволец, который будет следить за временем.

Тренер зачитывает или показывает на проекторе первый вопрос и выбирает первого оратора, который говорит в течение минуты.

Тренер называет следующий вопрос и вызывает следующего участника, так продолжается, пока не выступят все.

После завершения выступлений тренер просит группу дать обратную связь всем участникам.

Обсуждение.

1. Что особенно понравилось в выступлениях, привлекло внимание, «зацепило»?
2. Какие удачные ораторские приемы были использованы участниками?
3. Было ли легко или тяжело говорить спонтанно?
4. Что делали спикеры, если у них «заканчивались мысли»?

Приложение. Возможны список вопросов для выступления.

- Как вы заработали первые деньги?
- Самый необычный подарок, который вы дарили или получали?
- Самая смешная история, которая с вами происходила?
- Лучший отпуск, который вы провели?
- Отговорки, которые люди придумывают, когда опаздывают?
- Что лучше — дипломатичность или прямолинейность?
- Манипуляции — это хорошо или плохо?
- С каких фраз начать знакомство в метро?
- Если бы вы выиграли кругосветное путешествие, куда бы вы поехали?

Упражнение «Выйди из скорлупы»

Упражнение помогает участникам потренироваться в навыках убеждения. Также упражнение помогает «встряхнуть» участников, создает в группе позитивную веселую атмосферу.

Время: 5-10 минут.

Размер группы: 10-20 человек.

Описание. На полу мелом либо бумажной клейкой лентой очерчивается круг диаметром около 1 метра. Тренер просит одного добровольца встать в этот круг.

После этого дается задание группе: нужно убедить водящего выйти из круга. Нельзя использовать физическую силу для того, чтобы, к примеру, вытолкнуть его из круга, можно что-то предлагать взамен, торговаться, объяснять, почему он должен выйти, давать обещания и т.д.

После того как водящий вышел из круга, проводится разбор техник и приемов влияния, которые были использованы.

Варианты. Можно снять упражнение на видеокамеру, после чего просмотреть отснятый материал с обсуждением того, как группа убеждала стоящего в кругу выйти из него, какие приемы убеждения были использованы.

Упражнение «Масти»

Упражнение помогает участникам познакомиться с проблематикой тренинга, а также друг с другом.

Необходимые материалы: колода карт.

Время: 10 — 15 минут.

Размер группы: 10 — 20 человек.

Описание. Участникам тренинга раздают карты, по одной на человека. После этого участники разбиваются на мини-группы в соответствии с мастью полученной карты. В результате должны получиться четыре мини-группы: группа участников с картами масти червей, группа участников с картами масти пик, группа участников с картами масти бубен и масти треф.

После этого мини-группы с картами проводят обсуждение:

- Участники мини-группы с картами масти червей делятся друг с другом тем, что им больше всего нравится в изучаемом предмете (продажи, коммуникации и т.д.).
- Участники мини-группы с картами масти пик рассказывают друг другу о том, что им не нравится.
- Участники мини-группы с картами масти бубен рассказывают о том, что у них лучше всего получается.
- Участники группы с картами масти треф рассказывают о том, что у них не получается.

Мини-группам дается 5 минут на генерацию идей, после чего один представитель от каждой группы рассказывает всем, к чему пришла мини-группа.

Обсуждение. Тренер фиксирует на доске высказанные мнения, может обобщить их и сделать выводы о том, что легко и трудно, что приятно и не очень в изучаемой деятельности. Часто список того, что участникам нравится, очень похож на список того, в чем они не сильны. В этом случае тренер может сделать вывод о том, что мы получаем удовольствие от того, что умеем делать, и для того, чтобы получать удовольствие от переговоров, продаж и других видов деятельности, нужно освоить необходимые для этого навыки.

Упражнение «Найти решение»

Упражнение позволяет активно освоить любой «скучный» материал. Также можно использовать его в конце всего тренинга или его части для того, чтобы «уложить в голове» полученную информацию и подумать о то, как использовать на практике.

Необходимые материалы: проектор, слайды с описанием ситуаций.

Время: от 15 минут до часа в зависимости от сложности материала и разбираемых ситуаций.

Размер группы: 6-20 человек.

Описание.

1. Участники разбиваются на мини-группы по 3-4 человека.
2. Тренер показывает на проекторе слайд с описанием трудной ситуации.
3. Группа должна за 3 минуты выработать решение, можно несколько вариантов.
4. Один человек от каждой группы презентует выработанное группой решение.
5. Далее — действия повторяются со следующими слайдами.

Примеры трудных ситуаций для тренинга по презентациям.

1. Вы видите, что один из ваших слушателей почти засыпает.
2. Один из участников презентации постоянно громко говорит: «Все это ерунда!»
3. Вы обнаруживаете, что оставили конспект своей презентации дома. Без конспекта вы ничего не помните.
4. Вы обнаруживаете, что половина людей, пришедших на вашу презентацию, уже были на прошлой и знакомы с тем материалом, который вы собираетесь представить. Они пришло во второй раз потому, что их прислало начальство.
5. Вы собираетесь провести презентацию для команды коллег. Все уже пришло, кроме самого большого начальника. Уже прошло 10 минут с момента предполагаемого начала презентации, и вы не знаете, начинать или нет.