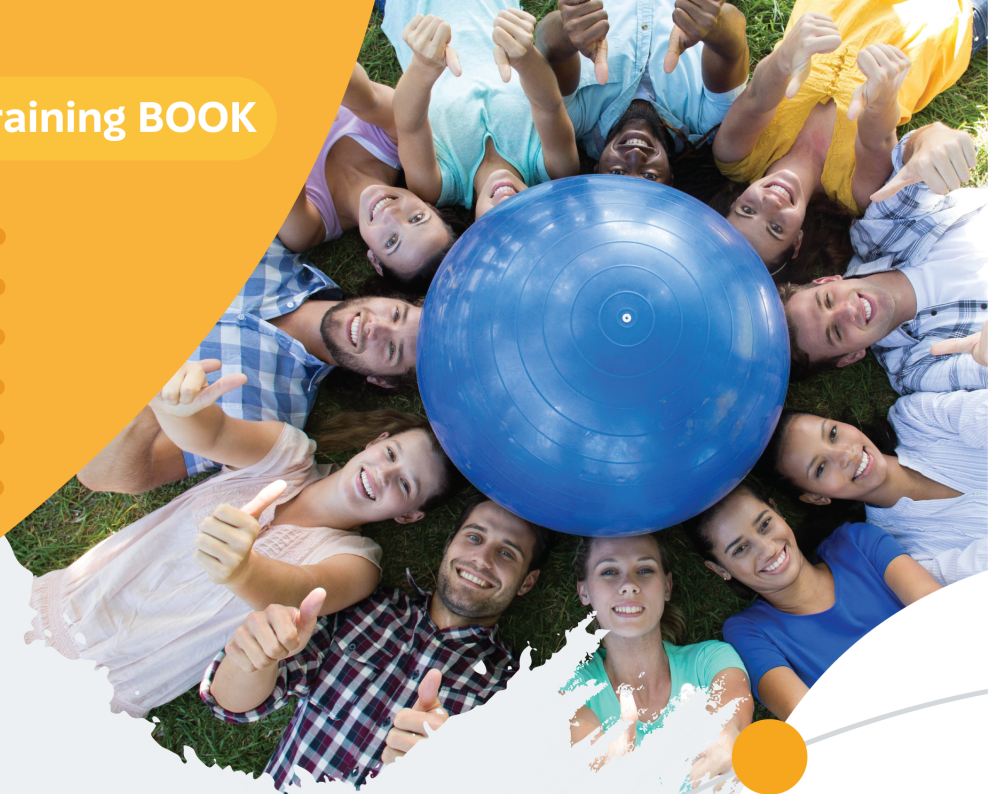


Training BOOK



ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ: для початківців і професіоналів

Книга 3

за редакцією Леоніда Ніколаєва



 **TRAINING
BOX**



Серія «Training BOOK»

ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ
для початківців і професіоналів
Книга 3

за редакцією Леоніда Ніколаєва

Київ, 2025

УДК 159.98(075.8)

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
(протокол № 6 від 30 січня 2025 р.)*

Авторський колектив: Ніколаєв Л., Абрамова І., Бас І., Бех Ю., Бутурлим Т., Демиденко О., Діденко М., Дорошенко Н., Жаворонкова О., Кадам Л., Катке К., Кіреєва О., Конопацька О., Коробова А., Кулікова Т., Лапчевська І., Лісова Н., Миколенко О., Мусяла А., Осокіна В., Племянник І., Полілуєва І., Прус О., Семенюта Л., Слободянюк М., Словік О., Слотіна-Чорна В., Тимошенко Н., Щербіюк А.

Рецензенти:

Савелюк Н. — докторка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

Хомич Г. — кандидатка психологічних наук, професорка, професорка кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі;

Лупійко Л. — кандидатка психологічних наук, доцентка, доцентка кафедри теоретичної та консультативної психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 3: навч.-метод. посіб. / за наук. ред. Л. Ніколаєва. — Київ: 7БЦ, 2025. — 196 с. — (Серія «Training BOOK»).

ISBN 978-617-549-475-2

Книга «Тренінгові вправи для початківців і професіоналів 3» — це ваш незамінний помічник у розробці та проведенні тренінгів. Вона стане корисною як для початківців, що роблять перші кроки у тренерській діяльності, так і для досвідчених фахівців, які прагнуть урізноманітнити власний арсенал методик.

У посібнику ви знайдете 82 вправи, розроблені під керівництвом Леоніда Ніколаєва групою практикуючих тренерів. Кожна вправа структурована: прописані цілі, очікувані результати, тематика вправ охоплює найбільш затребувані запити клієнтів: розвиток емоційного інтелекту, командну роботу, самопрезентацію, мистецтво комунікації, управління стресом, мотивацію, постановку цілей, подолання обмежуючих переконань, профілактику вигорання й багато інших аспектів.

Окрему увагу приділено особливостям адаптації тренінгових вправ під різні форми проведення — офлайн, онлайн та гібридний, що дозволить вам ефективно працювати в будь-яких умовах. Тематика вправ охоплює найбільш затребувані запити клієнтів: розвиток емоційного інтелекту, командну роботу, самопрезентацію, мистецтво комунікації, управління стресом, мотивацію, постановку цілей, подолання обмежуючих переконань, профілактику вигорання й багато інших аспектів.

Усі права захищені, жодну частину цього видання не можна відтворювати, зберігати в пошукових системах або передавати в будь-якій формі та будь-якими засобами: електронними, механічними, фотокопіювальними та іншими без письмового дозволу автора проєкту.

ISBN 978-617-549-475-2

© Леонід Ніколаєв
© Тетяна Курганська
© Автори

ЗМІСТ

Вступ	8
Адаптація тренінгових вправ під різні формати проведення	10
Знайомство.....	20
Вправа «Мій герой».....	20
Вправа «Капсула особистості»	21
Вправа «Перевернуте знайомство»	23
Вправа «Дитина — це...»	23
Вправа «Ранкові моменти»	25
Вправа «Тваринний портрет».....	27
Розігрів	29
Вправа «Нелюбі речі»	29
Вправа «Енергетичний заряд»	30
Обмежувальні переконання	31
Вправа «Чарівні двері».....	31
Вправа «Скринька позитиву»	32
Вправа «Страхи в коробці»	34
Самооцінка і самоцінність.....	36
Вправа «Цілісна».....	36

Вправа «Я людина супер-сила».....	38
Вправа «Я — супергерой».....	39
Вправа «Баланс ідентичностей».....	40
Вправа «Хроніки життя відомої людини».....	42
Вправа «Дзеркало успіху».....	43

Емоційний інтелект..... 46

Вправа «Колаж підтримки».....	46
Вправа «Мій страх — мій ресурс».....	47
Вправа «Емоційна абетка команди».....	49
Вправа «Чарівний горщик».....	53
Вправа «Колесо емоційного інтелекту».....	54
Вправа «Відгадай емоцію».....	57

Емоційне вигорання 59

Вправа «Перехід від стресу до гармонії».....	59
Вправа «Сабатікал».....	60
Вправа «Вдихни життя».....	62
Вправа «Світлофор маркерів втоми».....	63
Вправа «Зроби крок — знайди симптом».....	65
Вправа «Моє відродження».....	66

Пошук ресурсів 71

Вправа «Пошук скарбів у своїй скрині».....	71
Вправа «Мій внутрішній дім: у пошуках ресурсів».....	73
Вправа «Візуалізація особистісного зростання».....	77
Вправа «Сенси мого життя».....	79
Вправа «Захищені цінності».....	80
Вправа «Енергійна історія».....	82
Вправа «Яку роль я виконую в своїй родині?».....	85

Вправа «Колесо ресурсів»	86
Вправа «Сімейна сценка: ролі в дії»	87
Вправа «Сімейний компас»	88
Вправа «Все найважливіше я дізнався в дитячому садку»	89
Вправа «Подарунок у моєму житті»	92
Вправа «Колаж «Серце»	93
Мотивація	95
Вправа «З любов'ю та повагою до себе»	95
Вправа «Таким / такою хочу бути»	96
Вправа «Квиток додому»	99
Вправа «Шлях героя»	101
Ефективність	103
Вправа «Пульт перезавантаження»	103
Вправа «Крокую до цілі!»	104
Вправа «Капітани корабля»	106
Прийняття рішень	107
Вправа «Гірка: подолання перешкод»	107
Вправа «Часовий виклик»	108
Вправа «Антикризовий план»	109
Вправа «Режим «Хаос»	110
Розвиток креативного мислення	112
Вправа «Творча руханка: кар'єрні розповіді в русі»	112
Вправа «Бізнес-мрійники у дії»	115
Вправа «Перевірка життєздатності ідей»	117
Вправа «Що, якби ...»	119

Вправа «Світ навиворіт»	120
Комунікація.....	121
Вправа «Продовжуйте, я Вас слухаю!»	121
Вправа «Клуб книголюбів»	123
Заперечення	125
Вправа «Аукціон заперечень»	125
Партнерство.....	127
Вправа «Спільний малюнок»	127
Вправа «Мозаїка стосунків»	128
Командна взаємодія	131
Вправа «Голоси в темряві».....	131
Вправа «Мозаїка командної взаємодії»	132
Вправа «Командна хака. Енергія єдності»	133
Вправа «Зіпсований німий телефон»	136
Вправа «Машина часу»	137
Вправа «Прислів'я і пантоміма»	138
Вправа «Пліч-о-пліч»	140
Вправа «Наша суперсила — у єдності»	141
Вправа «Непередбачувана ситуація»	144
Оточення	146
Вправа «Моє оточення»	146
Вправа «Відображення»	148
Вправа «Моє дерево життя»	149

Дохід і фінанси	152
Вправа «Фінансовий детектив»	152
Вправа «Фінансова рівновага»	153
Вправа «Як заробити гроші?»	154
Вправа «Цінність на вагу золота»	156
Публічні виступи	158
Вправа «Театр античності»	158
Підбиття підсумків тренінгу	160
Вправа «Моя найбільша перемога»	160
Вправа «Сенкан»	161
Рекомендована література	163
Про авторів книги	164
Хочу стати тренером або підвищити свою кваліфікацію	193
Хочу також стати автором книги.....	195

ВСТУП

У сучасному світі адаптивність та гнучкість стали ключовими навичками не лише для особистого розвитку, а й для професійного успіху. Це особливо актуально для тренерської діяльності, яка вийшла за межі традиційних аудиторій і трансформується відповідно до викликів часу. Тренінгова робота вимагає нових підходів, інноваційних рішень і постійної готовності до змін.

Тренер сьогодні – це майстер трансформації, який вміє працювати в різних форматах: офлайн, онлайн та навіть змішаному. Кожен із цих форматів має свої унікальні можливості та обмеження, які потребують особливого підходу до адаптації тренінгових вправ. При цьому головним залишається не технічна досконалість, а здатність створювати умови для набуття кожним учасником глибокого та значущого навчального досвіду. Саме вміння балансувати між технологічними можливостями та людським фактором визначає майстерність сучасного тренера.

Презентована збірка містить 82 вправи, що охоплюють найактуальніші теми: від самопізнання та емоційного інтелекту до командної взаємодії та публічних виступів. Кожна вправа розроблена з урахуванням можливості її проведення в різних форматах, зберігає при цьому свою ефективність і розвивальний потенціал. Ми приділили особливу увагу таким важливим темам, як от подолання обмежувальних переконань, розвиток самооцінки та самоцінності, управління емоційним вигоранням, пошук внутрішніх ресурсів, підвищення особистої ефективності та розвиток креативного мислення.

Особлива увага також приділяється методології адаптації вправ, яка дозволяє зберегти їхню сутність при зміні формату проведення. Ми розглядаємо принципи роботи в офлайн, онлайн та гібридному форматах, надаємо практичні рекомендації щодо організації простору, управління груповою динамікою та забезпечення емоційної залученості учасників. Кожен формат подається не як обмеження, а як можливість отримати унікальний навчальний досвід та його специфічні переваги.

Важливою особливістю даної збірки є її практична спрямованість. Всі вправи супроводжуються детальними інструкціями щодо їхнього проведення, рекомендаціями з адаптації під різні формати, а також порадами щодо можливих модифікацій залежно від специфіки групи та навчальних цілей. Ми прагнули створити універсальний інструментарій, який можна легко адаптувати під різні потреби та ситуації.

У книзі ви знайдете рекомендації щодо роботи з різними аспектами бізнес-середовища, включаючи теми доходу і фінансів, партнерства, командної взаємодії та ефективної комунікації. Особлива увага приділяється вправам на розвиток лідерських якостей і навичок публічних виступів, які є критично важливими для сучасних професіоналів.

Цей посібник стане надійним помічником і для початківців, і для досвідчених тренерів, які прагнуть розширити свій професійний інструментарій та опанувати мистецтво проведення тренінгів у різних форматах. Адже саме здатність адаптуватися та створювати ефективний навчальний простір у будь-яких умовах відрізняє справжнього професіонала.

Ми віримо, що кожна представлена вправа, — це можливість набути значущий досвід, який допоможе учасникам тренінгів розкрити власний потенціал й досягти нових висот у особистому та професійному розвитку. Тренерська діяльність — це мистецтво трансформації, й ми прагнемо надати вам найкращі інструменти для його втілення.

Запрошуємо до творчого використання презентованих матеріалів і бажаємо натхнення у вашій тренерській діяльності! Нехай кожна проведена вправа стане кроком до позитивних змін у житті ваших учасників та суспільства в цілому.

*Леонід Ніколаєв,
кандидат психологічних наук, доцент,
засновник Міжнародної школи
тренінгу і супервізії «TrainingBOX»*

АДАПТАЦІЯ ТРЕНІНГОВИХ ВПРАВ ПІД РІЗНІ ФОРМАТИ ПРОВЕДЕННЯ

Автор — Леонід Ніколаєв

Сучасна тренінгова діяльність вийшла за межі традиційної аудиторії. Тренер сьогодні повинен уміти ефективно працювати в різних форматах: офлайн, онлайн та гібридному. Кожен із цих форматів має свої особливості, які необхідно враховувати при адаптації та проведенні тренінгових вправ.

При переході від одного формату до іншого важливо зберегти основну мету та цінність вправи, трансформуючи лише спосіб її реалізації. Адаптація вправи — це не механічне перенесення її в інший формат, а переосмислення методів досягнення навчальних цілей з урахуванням нових можливостей та обмежень.

Розглянемо основні принципи та методи адаптації тренінгових вправ для різних форматів роботи.

ПРИНЦИПИ АДАПТАЦІЇ ВПРАВ

При адаптації тренінгової вправи необхідно враховувати три ключових аспекти:

Навчальна мета вправи. Визначте, які конкретні компетенції та навички розвиває вправа. Саме вони мають залишитися незмінними при зміні формату.

Механізми впливу. Проаналізуйте, як саме відбувається навчання у вправі: через взаємодію учасників, особистий досвід, рефлексію тощо. Знайдіть способи зберегти ці механізми в новому форматі.

Особливості сприйняття. Врахуйте, як змінюється сприйняття інформації та взаємодія учасників у різних форматах. Адаптуйте методи подачі матеріалу та організації взаємодії відповідно до цих особливостей.

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АДАПТАЦІЇ

Успішна адаптація вправ базується на розумінні специфіки кожного формату:

Офлайн формат дозволяє використовувати:

- фізичний простір як інструмент навчання;
- невербальну комунікацію;
- безпосередню взаємодію між учасниками;
- роботу з фізичними об'єктами та матеріалами.

Онлайн формат надає можливості для:

- використання цифрових інструментів;
- швидкої зміни форм роботи;
- одночасної роботи всіх учасників;
- фіксації та збереження результатів.

Гібридний формат вимагає:

- створення єдиного навчального простору;
- забезпечення рівних можливостей участі;
- синхронізації роботи різних груп учасників;
- використання переваг обох форматів.

ПІДГОТОВКА ДО АДАПТАЦІЇ ВПРАВИ

Перед адаптацією вправи необхідно:

- чітко визначити навчальні цілі вправи;
- проаналізувати ключові етапи та механізми впливу;
- оцінити наявні ресурси та обмеження нового формату;
- визначити критерії успішності виконання вправи;
- підготувати необхідні матеріали та інструменти.

Такий системний підхід до адаптації вправ дозволяє зберегти їхню ефективність незалежно від формату проведення. При цьому важливо пам'ятати, що кожен формат має свої унікальні можливості, які можуть збагатити навчальний процес.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ У ОФЛАЙН ФОРМАТІ

Офлайн формат залишається основним для проведення тренінгових вправ, забезпечуючи безпосередню взаємодію між учасниками і тренером. Розуміння специфіки цього формату дозволяє максимально використувати його переваги для досягнення навчальних цілей.

Організація простору

Простір в офлайн форматі є активним елементом навчального процесу. Його правильна організація суттєво впливає на ефективність вправи. При підготовці простору важливо враховувати характер взаємодії учасників, необхідність переміщення та специфіку групової роботи.

Розташування учасників має відповідати завданням вправи. Для загальногрупових обговорень ефективним є коло, що забезпечує рівність позицій та візуальний контакт. Робота в малих групах потребує окремих зон, де учасники можуть вільно спілкуватися, не заважаючи іншим. При цьому тренер повинен мати можливість легко переміщуватися між групами для підтримки та фасилітації процесу.

Невербальна комунікація

В офлайн форматі невербальна комунікація є потужним інструментом, який дозволяє тренеру краще розуміти стан групи та керувати групою динамікою. Важливо відслідковувати не лише явні сигнали – жести, міміку, пози, а й загальну атмосферу в групі, рівень енергії, ступінь залученості учасників.

Тренер має усвідомлювати, що його власна невербальна поведінка також впливає на групу. Положення тіла, жести, переміщення в просторі – все це формує певний емоційний фон та впливає на сприйняття інформації учасниками.

Управління групою динамікою

Офлайн формат надає широкі можливості для роботи з групою динамікою. Тренер може гнучко реагувати на зміни настрою групи, вчасно

переключати увагу, змінювати темп роботи та рівень активності. При цьому важливо зберігати баланс між структурованістю вправи та можливістю для спонтанної взаємодії учасників.

Ефективне управління групою динамікою передбачає вміння:

- відстежувати рівень енергії групи та вчасно його коригувати;
- створювати умови для активної участі кожного;
- підтримувати конструктивну атмосферу;
- справлятися з можливими проявами спротиву чи конфліктів.

Робота з навчальними матеріалами

Офлайн формат дозволяє використовувати широкий спектр фізичних матеріалів, що створює додаткові канали для засвоєння інформації. При цьому важливо, щоб використання матеріалів було методично обґрунтованим та підпорядкованим навчальним цілям.

При роботі з матеріалами необхідно забезпечити:

- зручний доступ для всіх учасників;
- чіткі інструкції щодо використання;
- достатню кількість матеріалів;
- можливість фіксації результатів роботи.

Фасилітація процесу

Фасилітація в офлайн форматі потребує від тренера постійної уваги до процесів, що відбуваються в групі. Важливо створювати умови для активної участі кожного, підтримувати баланс між різними формами роботи та забезпечувати конструктивне обговорення результатів.

Ключові аспекти фасилітації включають:

- чітке формулювання інструкцій та завдань;
- моніторинг процесу виконання;
- підтримку учасників у складних моментах;
- організацію ефективного зворотного зв'язку.

СПЕЦИФІКА ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ У ОНЛАЙН ФОРМАТІ

Онлайн формат тренінгових вправ створює особливе навчальне середовище, яке потребує специфічних підходів до організації та проведення навчального процесу. Розуміння цих особливостей дозволяє тренеру ефективно адаптувати традиційні вправи та розробляти нові, що максимально використовують можливості цифрового простору.

Організація цифрового простору

Цифровий простір потребує ретельної підготовки та структурування. На відміну від фізичної аудиторії, він включає декілька паралельних каналів комунікації: відео, аудіо, чат, інтерактивні дошки. Кожен із цих каналів має бути організований таким чином, щоб підтримувати навчальний процес, а не відволікати від нього.

Головні елементи цифрового простору:

- основний канал комунікації (відеозв'язок);
- робочий простір для виконання завдань;
- канали для зворотного зв'язку;
- місце для збереження матеріалів.

Підтримка уваги та залученості

В онлайн форматі утримання уваги учасників потребує особливих зусиль. Тренер має враховувати феномен «цифрової втоми» та використовувати спеціальні методи для підтримки активності групи. Важливо чергувати різні види діяльності, забезпечувати регулярну зміну форм роботи та створювати можливості для активної участі кожного.

Ключовим є забезпечення:

- чіткого структурування часу;
- регулярної зміни активностей;
- різноманітності форм взаємодії;
- можливостей для відпочинку та відновлення.

Використання цифрових інструментів

Цифрові інструменти в онлайн форматі стають основним засобом реалізації навчальних завдань. При їх виборі важливо керуватися педагогічною доцільністю, а не технологічною привабливістю. Кожен інструмент має відповідати конкретним навчальним цілям та бути зручним для всіх учасників.

При роботі з цифровими інструментами необхідно:

- провести попереднє тестування;
- забезпечити технічну підтримку;
- мати альтернативні варіанти;
- враховувати різний рівень технічної грамотності учасників.

Організація групової роботи

Групова робота в онлайн форматі вимагає особливої уваги до організації взаємодії між учасниками. Важливо створювати умови для активного спілкування та співпраці, використовуючи можливості віртуальних кімнат і спільних робочих просторів.

При організації групової роботи необхідно:

- чітко визначати ролі та завдання;
- забезпечувати технічні можливості для взаємодії;
- підтримувати постійний зв'язок з групами;
- організовувати ефективний обмін результатами.

Забезпечення емоційної залученості

Для емоційного зв'язку між учасниками в онлайн форматі використовуються спеціальні методи та підходи. Важливо компенсувати відсутність безпосереднього контакту через створення можливостей для неформального спілкування та емоційного обміну.

Для підтримки емоційної залученості рекомендується:

- проводити регулярні емоційні чекіни;
- створювати простір для особистих історій;
- використовувати елементи гейміфікації;
- підтримувати позитивну атмосферу в групі.

ГІБРИДНИЙ ФОРМАТ ТРЕНІНГОВИХ ВПРАВ

Гібридний формат є складним методологічним підходом, що поєднує офлайн та онлайн навчання в єдиному освітньому процесі. Тренер у цьому форматі має створити умови, за яких фізична та віртуальна присутність учасників органічно доповнюють одна одну, забезпечуючи досягнення навчальних цілей.

Створення єдиного навчального простору

Ключовим завданням у гібридному форматі є формування середовища, де всі учасники, незалежно від формату їхньої присутності, відчувають себе рівноправними учасниками процесу. Фізичний простір аудиторії має бути організований таким чином, щоб онлайн учасники могли повноцінно бачити та чути все, що відбувається, а офлайн учасники постійно відчували присутність своїх віртуальних колег.

Успішність створення такого простору залежить від технічного оснащення аудиторії, розташування камер та екранів, якості звуку та можливості швидкого переключення між різними режимами роботи. При цьому технічні засоби мають бути настільки органічно вбудовані в процес, щоб не відволікати увагу учасників від змісту роботи.

Методи синхронізації роботи учасників

Синхронізація діяльності офлайн та онлайн учасників вимагає особливої уваги до темпу роботи та способів взаємодії. Кожна вправа має бути адаптована таким чином, щоб забезпечити рівні можливості участі для всіх. Важливо враховувати різницю в швидкості реакції та способах комунікації між офлайн та онлайн учасниками.

Тренеру необхідно розробити чіткі протоколи взаємодії: коли і як учасники можуть висловлюватися, яким чином організовується робота в змішаних групах, як забезпечується зворотний зв'язок. Особливу увагу слід приділяти моментам переходу між різними форматами роботи, забезпечувати плавність та зрозумілість цих переходів для всіх учасників.

Управління груповою динамікою

У гібридному форматі групова динаміка набуває додаткової складності через необхідність об'єднання двох різних способів взаємодії. Тренер має постійно підтримувати баланс уваги між офлайн та онлайн учасниками для їхньої рівноправної участі у процесі.

Особливого значення набуває вміння створювати ситуації, коли учасники в різних форматах можуть ефективно взаємодіяти між собою, збагачуючи досвід один одного. Важливо уникати формування окремих підгруп за форматом участі, натомість створювати можливості для перехресної взаємодії.

Технічне забезпечення навчального процесу

Технічне оснащення в гібридному форматі має забезпечувати якісну передачу інформації та створювати умови для активної взаємодії між усіма учасниками. На випадок технічних збоїв доцільно заздалегідь підготувати резервні варіанти для збереження безперервності навчального процесу

Особливу увагу слід приділяти якості звуку та відео, можливості для всіх учасників бачити презентаційні матеріали та роботу колег, а також наявності інструментів для спільної роботи над завданнями. Технічні рішення мають бути достатньо простими у використанні, щоб не створювати додаткового навантаження на учасників.

Реалізація навчальних цілей

Гібридний формат — це не компроміс між офлайн та онлайн навчанням, а самостійний підхід, який має свої унікальні можливості для створення багатомірної навчальної досвіду.

Головним критерієм успішності гібридного формату є досягнення поставлених навчальних цілей для всіх учасників, незалежно від формату їхньої участі. Тренер має постійно моніторити рівень залученості та розуміння матеріалу, вчасно коригувати методи роботи відповідно до потреб групи.

ВИСНОВКИ

Тренінгова вправа як основний інструмент навчання та розвитку зберігає свою ефективність незалежно від формату проведення. Ключем до успішної роботи є розуміння того, що при адаптації вправи необхідно зберігати її сутність та навчальну мету, змінюючи лише спосіб реалізації.

При проведенні вправи в офлайн форматі тренер має можливість використовувати фізичний простір та безпосередню взаємодію як потужні інструменти навчання. Важливо усвідомлювати, що розташування учасників, їхнє переміщення в просторі, можливість фізичного контакту та роботи з матеріальними об'єктами створюють особливий вимір навчального досвіду.

Перенесення вправи в онлайн формат вимагає переосмислення механізмів впливу та взаємодії. Цифровий простір надає нові можливості для візуалізації, одночасної роботи всіх учасників, миттєвого зворотного зв'язку. Особливої уваги потребує підтримка уваги та залученості учасників, створення емоційного зв'язку між ними.

Найбільш складним та водночас перспективним є проведення вправ у гібридному форматі. Тут важливо не просто поєднати елементи офлайн та онлайн роботи, а створити умови, коли різні формати участі взаємно збагачують навчальний процес. Особливого значення набуває синхронізація роботи всіх учасників та забезпечення рівних можливостей для прояву та розвитку.

При адаптації вправ для будь-якого формату необхідно враховувати:

- механізми досягнення навчальної мети;
- особливості сприйняття інформації;
- способи організації взаємодії між учасниками;
- методи підтримки уваги та залученості;
- можливості для зворотного зв'язку.

Тренінгова вправа залишається живим, гнучким інструментом, який може бути ефективним у будь-якому форматі за умови грамотної адаптації та проведення. Майстерність тренера полягає в умінні зберегти

розвивальний потенціал вправи, використовуючи переваги кожного формату та компенсуючи його обмеження.

Майбутнє тренінгових вправ — у їхній гнучкій трансформації відповідно до потреб навчального процесу та можливостей різних форматів роботи. Головним орієнтиром має залишатися не технологічність чи зовнішня привабливість, а ефективність у досягненні навчальних цілей та створенні значущого досвіду для кожного учасника.

Аспект	Офлайн формат	Онлайн формат	Гібридний формат
Простір	Використання фізичного простору, безпосередня взаємодія	Цифровий простір з паралельними каналами комунікації (відео, мікрофон, чат)	Поєднання фізичного та цифрового просторів
Комунікація	Активне використання невербальної комунікації, природна групова динаміка	Обмежена невербальна комунікація, потреба в додаткових інструментах залучення	Складна взаємодія між офлайн та онлайн учасниками
Інструменти	Фізичні матеріали, фліпчарти, роздаткові матеріали	Цифрові інструменти, онлайн дошки, інтерактивні платформи	Комбінація фізичних та цифрових інструментів
Особливі вимоги	Організація фізичного простору, управління групою динамікою	Технічна підготовка, подолання «цифрової втоми»	Синхронізація роботи обох груп, технічне забезпечення
Переваги	Природність взаємодії, безпосередній контакт	Гнучкість, доступність, швидка зміна активностей	Максимальна інклюзивність, різноманітність

ЗНАЙОМСТВО

Вправа «Мій герой»

Авторка — Марина Слободянюк

Мета: забезпечити м'яке входження в простір групової взаємодії; сприяти взаємоінтеграції учасників тренінгової групи; віднайти об'єднуючі спільності, балансуєчи між професійним та персональним досвідом без глибокої інтервенції в особистий простір; сприяти формуванню довіри в групі.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 55 хв (15 хв — робота у міні-групах, 30-40 хв — презентація).

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники об'єднуються у міні-групи по 3 особи.
2. Завдання — кожен учасник розповідає історію про особу з його робочого оточення або випадок із професійної діяльності, яка кардинально/відчутно змінила його життя. Такою особою може бути керівник/колега (імена можна не називати, як і певні обставини подій, що пов'язано зі специфікою професії).
3. Презентація історій у великій групі. Умова — кожен представляє не свою історію, а свого візаві по міні-групі.

Висновки. Ця вправа сприяє створенню довірливого середовища учасників тренінгової групи, допомагаючи їм віднайти спільні точки дотику через особисті й професійні історії. Учасники розвивають навички комунікації та емпатії, що є важливими в командній роботі та роботі з людьми. Презентація історій інших членів міні-групи зміцнює взаєморозуміння і сприяє розвитку навичок активного слухання та точного передавання

інформації. Окрім цього, вправа дозволяє учасникам переосмислити свої професійні цінності через обмін досвідом, що може позитивно вплинути на їх мотивацію та підхід до виконання службових обов'язків.

Вправа «Капсула особистості»

Авторка — Наталія Лісова

Мета: допомогти учасникам познайомитися у цікавій та невимушеній атмосфері; сприяти формуванню позитивного настрою та єдності в групі.

Інвентар: порожні капсули (можна використати капсули від кіндер-сюрпризів, маленькі коробочки чи пакетики); набір цікавих предметів для наповнення: гудзики, кольорові стрічки, наклейки, дрібні іграшки, блискітки тощо; аркуші кольорового паперу, маркери, олівці; маленькі листочки для записів (можна у формі сердець, зірок або інших фігур).

Час роботи: 20-30 хв.

Кількість учасників: 8-15 осіб.

Алгоритм роботи:

1. **Вступ.** Тренер визначає завдання — створення власної унікальної «капсули особистості», яка розкриватиме найцікавіші та найбільш унікальніші якості автора.

Час на виконання — 5 хв.

2. **Основна частина.**

2.1. Створення капсули. Кожен учасник отримує порожню капсулу чи коробочку.

Завдання:

- наповнити капсулу предметами з наданих матеріалів, які символізують їхню особистість (наприклад, стрічка як символ творчості, гудзик як символ практичності тощо);

- написати на маленькому листочку три цікаві факти про себе (наприклад, «Я люблю гори», «Мій улюблений колір – синій», «Обожнюю каву»); листочок додається до капсули;

- оформити капсулу так, щоб вона виглядала унікально (розмалювати, наклеїти стікери, додати блискітки тощо).

Час на виконання – 10 хв.

2.2. Презентація капсул. Презентація капсул учасниками, з поясненнями, що символізують предмети всередині, та озвучують свої три факти.

Час на виконання – 10 хв.

3. **Рефлексія.** Обговорення після презентацій капсул: Чи помітили ви спільні інтереси? Чи виявили ви щось несподіване у капсулах інших?

Час на виконання – 5 хв.

Питання для обговорення:

- Який предмет у вашій капсулі найбільш символічний для вас? Чому?

- Що вас вразило в капсулах інших учасників?

- Чи дізналися ви щось нове та цікаве про своїх колег?

Рекомендації.

Учасники, які не люблять виконувати творчі завдання, можуть потребувати додаткової мотивації. Заздалегідь необхідно підготувати достатню кількість матеріалів для наповнення капсул. Кількість предметів у капсулі можна зменшити до 2-3 символів, якщо група велика. Для більшої інтерактивності капсули можна обміняти, щоб учасники здогадалися, чия це «капсула».

Наголосити, що важливо зосереджуватися не на якості оформлення, а на унікальності та особистості учасника.

Висновки. Дана вправа дозволяє учасникам краще дізнатися один про одного через асоціативний і творчий підхід. Створює легку та позитивну атмосферу в групі.

Вправа «Перевернуте знайомство»

Авторка — Ольга Кіреєва

Мета: створити комфортне середовище та побудувати довіру, розкрити учасників з несподіваних боків.

Інвентар: картки з нестандартними запитаннями.

Час роботи: 20 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники по черзі вибирають одне запитання з «перевернутого списку» (наприклад, Яка суперсила у тебе була б, якби ти був супергером?, Якби ти міг подорожувати в часі, куди б ти поїхав і чому?).

2. Після відповіді, кожен учасник розповідає ще один факт про себе.

Питання для обговорення:

- Чи просто вам було ставити запитання? Чому?
- Яке запитання здалося найбільш цікавим? Чому?

Висновки. Історії та досвід людини допомагають оточуючим краще її пізнати, а несподівані запитання впливають на те, щоб процес знайомства був цікавим. Дана техніка спрямована на допомогу учасникам у відкритті різних аспектів особистості.

Вправа «Дитина — це...»

Авторка — Оксана Конопацька

Мета: створити умови для встановлення емоційного зв'язку між учасниками через спільні цінності у вихованні дітей, активізуючи позитивне

сприйняття дитини та налаштовуючи на конструктивну співпрацю в темах батьківства та дитинства.

Інвентар: довгий аркуш паперу, білий чи тонований; кольорові маркери 10 шт.

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер озвучує завдання: створити спільний творчий продукт про дитину для чого продовжити фразу «Дитина — це ...».

2. Всі учасники по черзі записують свій варіант продовження фрази (після кожного запису аркуш згортається, приховуючи текст). Процес повторюється три кола або доки в учасників є асоціації.

3. Презентація результату: тренер урочисто розгортає сувій та емоційно зачитує всі записи як єдиний твір.

Питання для обговорення:

- Як ви почували себе у процесі написання свого варіанту твору? Чи відрізнялися відчуття на першому та третьому колі? Які нові емоції відчували? Які почуття охопили вас?

- Чи було легко на початку згадувати свої асоціації? Якими були перші слова?

- Яка із названих асоціацій вам найбільше сподобалася або вразила незвичайністю?

- Яка асоціація стала несподіванкою?

- Чи помітили ви, що одне й те саме слово, яке може бути негативною асоціацією, може бути і позитивною? (Наприклад, такі слова як «турбота», «шкода», «невгамовність»?) Як гадаєте, від чого це залежить?

Поділіться інсайтами після вправи.

- Чи хотіли б ви залишити на пам'ять наш спільний шедевр? Чому?

- Чи маєте ідею назви такого багатогранного есею?

Учасники можуть запропонувати назву або залишити початкову.

Висновки. Призначення вправи – початок тренінгу. Вправа розкриває багатозначність сприйняття дитини та дитинства, демонструє як одні й ті ж асоціації можуть набувати різного емоційного забарвлення залежно від контексту.

Через спільну творчість учасники природно приходять до позитивного бачення дитини – це створює міцну основу для подальшої роботи над темою виховання та взаємодії з дітьми. Особлива цінність вправи полягає у її здатності об'єднувати дорослих навколо спільних цінностей та сприяти формуванню теплої, довірливої атмосфери в групі.

Цільова аудиторія для виконання вправи – подружні пари, які мають дітей; фахівці, які працюють із дітьми; особи, які не мають факту нещодавньої втрати дитини.

Вправа апробована 4.10.2020 на авторському тренінгу для батьків «Як СПОКІЙНО вкласти дітей спати».

Вправа «Ранкові моменти»

Авторка — Оксана Конопацька

Мета: створити умови для посилення ресурсу та профілактики емоційного вигорання; сприяти покращенню уміння радіти життю та психологічному благополуччю.

Інвентар: набір квадратних кольорових стікерів/аркушів з клейкою стрічкою 8x8 см, велика дошка, фломастери, маркери.

Час роботи: 15 хв.

Кількість учасників: до 30 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступне слово тренера – 2-3 хв:
 - пояснення зв'язку між умінням помічати позитивні моменти та профілактикою емоційного вигорання;

- акцент на важливості розвитку навички усвідомленого проживання приємних моментів.

2. Виконання завдання — 8-12 хв:

- кожен учасник отримує кольоровий стікер та маркер;
- записати на стікери короткими фразами 2-3 приємні моменти, які сталися сьогодні вранці;
- перед дошкою кожен учасник зачитує свої фрази та прикріплює стікер (інші учасники відзначають схожі моменти).

Питання для обговорення:

- Які нові джерела радості ви помітили, слухаючи інших учасників?
- Що найбільше вразило вас у почутому?
- Який момент був особливо веселим? Радість яких ранкових моментів ви з задоволенням розділили б з іншими учасниками як насолоду життям?
 - Чи вдалося одразу знайти приємні моменти? Наскільки більш помітними вони тепер можуть стати для вас?
 - Вам сподобалося набувати такого вміння: помічати приємне? Чому?
 - Як можна використовувати такий досвід у повсякденному житті?
 - Які висновки ви зробили про дану психологічну практику?

Висновки. Вправа має потужний психотерапевтичний ефект. По-перше, вміння радіти життю — одна з важливих цінностей людини, як показують сучасні соціологічні опитування. Процес виконання завдання дозволяє вчитися пізнавати радість через потужний стан піднесення, що часом є несподіваним досвідом. Таким чином кожна людина відчуває ослаблення заборони радіти. Радість — це сильна емоція, яка виникає значно рідше за сум, й для профілактики емоційної стомленості та вигорання важливо її підтримувати.

По-друге, важливим фактором психологічного благополуччя є співчуття, яке виявляється через співпереживання приємним подіям. Учасники не лише дозволяють собі помічати позитивні моменти та насолоджуватися

життям, але й створюють екологічну атмосферу, в якій можуть ділитися цими переживаннями з людьми свого оточення. Вправа сприяє розвитку життєрадісності та емпатії, а також дозволяє навчатися ділитися приємними моментами з іншими, що в свою чергу покращує психоемоційний стан.

По-третє, особливо важливо зберігати ресурсний стан для підвищення стресостійкості в умовах війни. В цьому полягає цінність використання вправи як щоденної практики.

Вправа «Тваринний портрет»

Авторка — Катерина Катке

Мета: познайомити учасників і тренера один із одним, використовуючи творчий підхід; допомогти кожному учаснику краще зрозуміти особисті риси.

Інвентар: звичайні/кольорові олівці, фломастери, аркуші паперу.

Час роботи: 20-30 хв (для групи з 20 осіб, орієнтовно 1 хв на кожного учасника для презентації).

Кількість учасників: 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники малюють тварину, з якою вони асоціюють себе в даний момент: тварина має відображати внутрішній стан, емоції чи певні риси характеру.

Вибір тварин не обмежений, тобто це можуть бути як звичайні тварини, так і фантастичні істоти.

2. Виконання завдання — знайти риси тварини, які відображають особистісні якості учасників. Наприклад, якщо це кішка, то учасник може описати себе як лагідну, але здатну відстоювати власні кордони.

3. Обговорення виконаного завдання учасниками — кожен пояснює, як ці риси допомагають йому досягати своїх цілей; як тварина поводить

себе в різних ситуаціях, і як це можна порівняти з власним досвідом у досягненні цілей.

Рекомендації.

При виконанні вправи замість малюнку можна використовувати метафоричні асоціативні карти «Я як звір», «Тотемна тварина» або роздруковані зображення з тваринами.

Висновки. Запропонована вправа дозволяє учасникам краще зрозуміти власні риси, встановити більш глибокий зв'язок з іншими учасниками шляхом спільного обговорення.

РОЗІГРІВ

Вправа «Нелюбі речі»

Авторка — Ольга Кіреєва

Мета: активізувати мислення після перерви, повернути увагу, сприяти позитивному мисленню, попрацювати з самооцінкою і самоусвідомленнями учасниками.

Інвентар: аркуші, ручки.

Час роботи: 5-7 хв.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники фіксують на аркушах якомога більше речей, які вони не люблять, — 1 хв.
2. Виконання завдання — обрати зі списку щось одне й придумати ситуацію, в якій ця річ стає корисною чи позитивною.
3. Кожен учасник демонструє групі свої ідеї.

Питання для обговорення:

- Що було найскладнішим? Чому?
- Чи змінилася ваша точка зору після цієї вправи? Яким чином?
- На ваш погляд, як дана техніка може допомогти побачити проблему з іншого боку?

Висновки. Активізація критичного мислення є важливим етапом у процесі роботи з самооцінкою та самоусвідомленнями учасниками тренінгу, оскільки вона дозволяє їм аналізувати інформацію, ставити запитання і формувати власні думки. Створення позитивного настрою сприяє більш ефективній взаємодії між учасниками, що, в свою чергу, підвищує

мотивацію та зацікавленість у роботі. Завдяки цим аспектам, учасники стають більш відкритими до нових ідей і готовими до спільної роботи над досягненням цілей.

Вправа «Енергетичний заряд»

Авторка — Ольга Кіреєва

Мета: стимулювати мозок, повернути увагу до тренінгу після обіду/перерви.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 5-7 хв.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасникам потрібно уявити себе на тихому острові або в спокійному місці, закрити очі на 30 сек й сфокусуватися на своєму диханні.

2. Кожен учасник в уяві має обрати одну річ, яка для нього є символом енергії (будь-який предмет/образ, який асоціюється з енергією, силою чи натхненням).

3. Учасники коротко оповідають групі, який образ/предмет вони обрали і чому.

Питання для обговорення:

- Чи вдалося вам через образ перезавантажитися і включити «друге дихання»? Як це вплинуло на ваш стан?

Висновки. Дана вправа спрямована на допомогу учасникам в налаштуванні на наступний етап тренінгу через розумове зосередження та рефлексію.

ОБМЕЖУВАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ

Вправа «Чарівні двері»

Авторка — Альона Щербюк

Мета: нагадати учасникам про те, що для отримання в своєму житті чогось нового, потрібно відмовитися від старих непотрібних речей/думок і, можливо, токсичних людей.

Інвентар: блокноти, ручки.

Час роботи: 15 хв.

Кількість учасників: до 25 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники в блокнотах записують важливу для них ціль на найближчі 2-3 місяці, оцінюють її за 10-бальною шкалою, де 1 — ціль неважлива, 10 — дуже хочу досягти. Якщо оцінка менша 7, змінюють ціль.

2. Тренер об'єднує учасників у пари і просить обмінятися блокнотами.

3. Завдання. Один із пари ставить запитання і фіксує всі відповіді в блокноті, другий — виконує вправу. Потім обмінюються ролями. Час — 5-7 хв.

3.1. Один учасник повторює ціль партнера вголос і просить його уявити, що він стоїть перед першими дверима: «Від якої обмежуючої думки варто відмовитися, щоб досягти цілі найкращим чином?» Другий учасник відповідає і уявляє, що переступає поріг. Перший — фіксує запис у блокноті партнера.

3.2. Перший учасник повторює ціль партнер вголос і просить уявити, що він стоїть перед другими дверима: «Від спілкування з ким варто відмовитися, щоб досягти цілі найкращим чином?» Другий учасник відповідає і уявляє, що переступає поріг. Перший — фіксує запис у блокноті партнера.

3.3. Перший учасник повторює ціль партнера вголос і просить уявити, що він стоїть перед третіми дверима: «Що потрібно викинути з життя геть?». Другий учасник відповідає і уявляє, що переступає поріг. Перший — фіксує запис у блокноті партнера.

3.4. Учасники міняються місцями і знову виконують вправу. За бажанням — можуть поділитися один із одним, який простий крок зроблять протягом 24-х годин після виконання вправи.

Питання для обговорення:

- Чи був супротив в тілі під час виконання вправи?
- Через які з трьох дверей було проходити найлегше і чому?
- Через які найважче і чому?
- Який простий крок важливо зробити прямо зараз, щоб ціль була досягнута?

Рекомендації.

Варіант виконання вправи — рухатися в просторі, при цьому важливо, щоб учасники спостерігали за реакцією свого тіла.

Висновки. Тіло людини є прекрасним індикатором в постановці та досягненні цілей. І якщо воно якимось дивно реагує, то, можливо, варто змінити ціль повністю або частково.

Вправа «Скринька позитиву»

Авторка — Оксана Прус

Мета: формувати навички самопідтримки у негативних ситуаціях.

Інвентар: папір А4, олівці.

Час роботи: 25 хв.

Кількість учасників: до 16 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступне слово тренера — позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин.

2. Об'єднання в групи по 4 особи.

3. Завдання — розвиваємо навичку мислити позитивно, для чого потрібно змінити негативні думки на позитивні.

4. Кожна група отримує аркуш, поділений на дві частини: в одній — наперед підготовлені записи негативних думок, іншу потрібно заповнити позитивними (вітається декілька варіантів позитивних думок).

5. Тренер наводить приклади:

- Це неможливо, — сказала Причина.
- Це безвідповідально, — зауважив Досвід.
- Це марно, — відрізала Гордість.
- Спробуй, — прошепотіла Мрія.

«У мене нічого не вийде» — «Я зроблю все, що в моїх силах. Якщо не вийде, я це переживу».

Ситуації:

«У мене нічого не вийде».

«Я повинен бути першим».

«Не варто й починати».

«Я не зможу».

«Мені обов'язково треба це мати».

«Вони зобов'язані так робити».

«Усе втрачено».

Питання для обговорення:

- Які емоції/думки у вас виникли зараз?
- Чи легко вам було виконувати цю вправу? Чому?
- Який досвід ви отримали в ході роботи?
- Який головний інсайт ви отримали після даної вправи?

Висновки. Вправа допомагає перевести фокус з негативного досвіду на позитивний та усвідомити, що в усьому завжди можна знаходити ресурс. Практика виконання даної вправи дозволить учасникам самостійно впоратися з негативними переконаннями й сміливо досягати своїх мрій, важливо лише знайти доцільний спосіб.

Вправа «Страхи в коробці»

Авторка — Катерина Катке

Мета: створити умови учасникам для усвідомлення своїх страхів і блоків, для знаходження способів вирішення проблем і використання ідей інших учасників у подоланні труднощів.

Інвентар: коробка (ваза), стікери, ручки.

Час роботи: 30-40 хв.

Кількість учасників: 4-10 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Кожен учасник на окремому стікері пише 1-2 своїх страхів/блоків, які заважають йому досягти важливої мети в житті. Це можуть бути різні внутрішні обмеження, сумніви, страхи невдачі чи боязнь змін.

2. Стікери зі страхами учасники складають у коробку (вазу).

3. Виконання завдання — кожен учасник наосліп із коробки дістає один із стікерів, тобто страх/блок (незалежно від того, чи дістався чужий, чи власний).

4. Учасники по черзі озвучують страх і пропонують 3-5 способів вирішення проблеми.

Тренер наголошує, що у разі, коли учасник озвучує не власний страх, варто не обмежуватися лише загальними рекомендаціями, а пропонувати креативні рішення щодо подолання конкретного страху.

Питання для обговорення:

- Який із варіантів вирішення проблеми вам здається найбільш дієвим для вашого власного страху? Чому?
- Як змінилося ваше ставлення до власних блоків після того, як ви побачили, як інші знаходять рішення?
- Які стратегії ви хочете взяти на замітку для використання в майбутньому?

Рекомендації.

Заохочення учасників бути креативними в пошуку рішень при аналізі як власних, так і чужих страхів сприяє розвитку емпатії й творчого підходу до вирішення проблем. Рекомендується проводити вправу в комфортній обстановці, щоб учасники могли відкритися і поділитися власними переживаннями.

Учасники, які не готові поділитися своїм страхом, мають можливість не озвучувати його.

Висновки. Вправа допомагає учасникам усвідомити, що вони не єдині у своїх страхах. Для подолання перешкод існують різні способи, варто лише спробувати. Крім того, виконання завдання допоможуть побачити проблему з іншого боку і знайти нестандартні рішення.

САМООЦІНКА І САМОЦІННІСТЬ

Вправа «Цілісна»

Авторка — Тетяна Кулікова

Мета: усвідомити та отримати тілесний досвід проживання внутрішньої цілісності особистості; за допомогою методу маскотерапії створити наочний образ цінності особистості, яка існує незалежно від зовнішніх обставин та навколишнього середовища.

Інвентар: запис медитативної музики, фарби, пензлики, маска, різнокольорові стрічки, намистини, гудзики, бісер, блискітки, клей, ножиці, кольоровий папір.

Час роботи: 60 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступне слово тренера: «Самоцінність – це безумовне відчуття гідності, визнання своєї унікальності та прийняття своїх сильних і слабких сторін. Нашому істинному, справжньому «Я» не потрібно заслуговувати чиюсь любов і прийняття, воно є і цього достатньо. Ви є і цього вже достатньо».

2. Ауторелаксація «Цілісна» (під медитативну музику):

«Оберіть найзручнішу для вас позицію тіла. Заплющіть очі та проскануйте своє тіло. Від маківки до п'ят пройдіться по кожній частині тіла і розслабте кожен м'яз обличчя...плечі, живіт, таз, коліна, стопи.

Зверніть увагу на своє природне дихання. Відмітьте, як вдих і видих злегка рухає ваші плечі. Спостерігайте... Відчуйте, як дихання розпорошує усі м'язи тіла. Уявіть, що всередині вас живе ваша цінність. В якій частині тіла ви її відчуваєте? Уявіть себе в усіх деталях, як вона виглядає, якого кольору та форми. Уважно роздивіться її. Що ви відчуваєте?

Уявіть, що вона каже наступні твердження: «Ти заслуговуєш відчувати спокій. Ти гідний всього найкращого для себе. Ти маєш право турбуватися про себе. Ти заслуговуєш на щастя. Я завжди з тобою і завжди буду тобі підтримкою». Усвідомте свою унікальність прямо зараз. Усвідомте її з частини, яка приймає і любить вас безумовно просто тому, що ви є.

Побудьте наодинці з відчуттям любові та прийняття усіх своїх частин. Спостерігайте за тим, як приемне тепло розтікається по всьому тілу. Як кожна частина вас з'єднується. Безумовно любляча частина з'єднує з внутрішнім критиком. Ви стаєте цілісними, цінними, люблячими себе. Запам'ятайте це відчуття. Відчуття, що вас достатньо. Повільно розплющіть очі та оновленим поглядом подивіться на простір, що вас оточує». Релаксація завершена.

3. Створення маски. «З підготовлених матеріалів (фарби, різнокольорові стрічки, намистини, гудзики, бісер, блискітки, клей, кольоровий папір та ін.) учасники створюють маску «Моя цінність». Основу для маски можна використовувати з картону, гіпсу, пластику та ін.

Питання для обговорення:

- Як ви себе зараз відчуваєте?
- Чи були неприємні відчуття?
- Що вплинуло на створення вашої маски?
- Чи були проблеми у процесі створення маски?
- Що хотілося б змінити чи переробити? Чому?
- Що дізналися про себе нового?
- Кому належить і де живе ваша цінність та цілісність?
- Які висновки можна зробити?

Висновки. Вправа допомагає усвідомити та отримати тілесний досвід проживання внутрішньої цілісності особистості. Зрозуміти, що самоцінність особистості допомагає прийняти свої сильні та слабкі якості, усвідомити власну унікальність. Робота над розвитком самоцінності допомагає повернути себе собі, стати більш впевненою й самодостатньою

особистістю, сформувані критерії вимогливості та критичності до себе та оточуючих. Робота методом маскотерапії в даній вправі допоможе подолати страх саморозкриття у пошуку власної цінності, вплине на відновлення гармонії між реальністю і своєю підсвідомістю.

Вправа «Я людина супер-сила»

Авторка — Інга Полілуєва

Мета: створити умови для самомотивації та самопізнання учасників.

Інвентар: аркуш паперу А4, ручка, олівці.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: до 10 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники називають п'ять суперсил, які вони відчують у собі.
2. Записують та обґрунтовують, у чому вони проявляються.
3. Обговорення. Тренер/психолог допомагає учасникам визначити власні суперсили, які допомагають йому (сімейне життя, побудова кар'єри, подолання труднощів, мобілізація в стресових ситуаціях тощо).

Питання для обговорення:

- Що було виконувати важко, а що легко? Чому?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Яка з супер-сил є головною? Чому? Наведіть приклад, коли ви нею користуєтеся.
- Сформулюйте ціль та бажання на майбутнє. Які суперсили вам допоможуть їх досягти?

Висновки. Вправа допомагає краще пізнати себе та свої внутрішні потенціали, знайти нові ресурси для внутрішньої мотивації в досягненні власних цілей та бажань у майбутньому.

Вправа «Я — супергерой»

Авторка — Оксана Прус

Мета: створити умови для пошуку особистісних ресурсів, мотивації до самопізнання та саморозвитку; розвивати впевненість у собі.

Інвентар: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Час роботи: 15 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

Учасникам пропонується на аркуші намалювати супергероя, на якого вони хотіли б бути схожими. Це може бути відомий герой фільмів, книг, мультфільмів чи придуманий. Потрібно вказати ім'я та якою суперсилою він володіє.

Питання для обговорення:

- Кого ви намалювали?
- Де він проживає?
- Яка його основна функція?
- Чи хотіли б ви познайомитися з ним?
- Що вам найбільше імпонує в його образі?
- В чому суть його суперсили?
- Які вчинки характеризують супергероя?
- Чи хотіли б ви володіти суперсилою?
- В яких ситуаціях вона була б вам корисною?
- Що полегшила б вона у вашому житті?
- Як би ви могли навчитися такому?

Висновки. Вправа допомагає пригадати учасникам свої сильні якості, виявити власну внутрішню силу й застосовувати її як опору у своєму житті.

Рекомендації.

Основні аспекти інтерпретації зосереджені на особливостях супергероя та його суперсилі – вони є показниками ресурсів, яких бракує особистості, та вказують на шляхи розвитку необхідних якостей.

Вправа «Баланс ідентичностей»

Авторка — Вікторія Осокіна

Мета: допомогти учасникам виявити власні ідентичності та проаналізувати, як вони проявляються в різних сферах життя; розвивати гнучкість; посилювати самооцінку.

Інвентар: блокнот, ручка.

Час роботи: 40-60 хв.

Кількість учасників: індивідуальна робота або група до 8 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер разом із учасниками обговорюють, як вони розуміють, що таке ідентичність людини, які типи ідентичності вони мають у своєму житті.
2. Учасники обирають 5 ідентичностей, які на даний момент є в їхньому житті.
3. Складають і записують п'ять характеристик до кожної ідентичності.
4. Розподіляють підготовлені характеристики по моделі балансу позитивної психотерапії.



Тіло і здоров'я — дана сфера охоплює фізичне здоров'я, турботу про тіло, харчування, сон і фізичну активність. Вона пов'язана з базовими потребами людини.

Діяльність (робота, успіх, досягнення) — ця сфера стосується ролі людини в суспільстві, реалізації її потенціалу та внеску в суспільство.

Контакти (взаємини, спілкування) — аспект, що вказує на особистісні стосунки з родиною, дружбою та соціальною взаємодією, і відображає здатність людини любити, розуміти інших і будувати емоційно близькі стосунки.

Майбутнє (сенси, духовність, творчість) — сфера внутрішнього світу, пов'язана зі змістом життя, духовними пошуками, цінностями, самореалізацією і творчістю.

5. Результатом роботи кожного учасника має вийти власна модель балансу ідентичностей.

Питання для обговорення:

- Про що вам говорить ваша власна модель балансу ідентичностей?
- Проаналізуйте кожну сферу. Це дійсний стан чи бажаний?
- Чи влаштовує вас цей стан? Що не влаштовує, чому?
- Що б хотілось додати або змінити?
- Які конкретні кроки ви можете зробити, щоб впровадити зміни у повсякденному житті?
- Як зміниться ваше життя після того, як всі зміни відбудуться? Опишіть нову модель балансу після того, як всі кроки будуть втілені.
- Що ви відчуваєте і знаєте, дивлячись на нову модель балансу?
- Які нові можливості ви бачите для себе після нашої роботи?
- Яку першу дію ви зробите, вийшовши звідси, для закріплення результату?

Висновки. Вправа дозволяє виявити приховані конфлікти та причини, що їх спричинили, допомогти клієнту усвідомити стратегії вирішення конфлікту і знайти шляхи для відновлення життєвого балансу.

Вправа «Хроніки життя відомої людини»

Авторка — Вікторія Слотіна-Чорна

Мета: створити умови для роботи з самооцінкою, підвищення навичок самоаналізу та рефлексії; активізувати вміння знаходити у себе позитивні якості та приймати компліменти.

Інвентар: аркуші паперу А4, малярний скотч, метафоричні картки (абстрактні або ресурсні, можна об'єднати дві однакові колоди), кулькові ручки.

Час роботи: 60 хв.

Кількість учасників: 12-14 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Кожен учасник отримує 5 карт із колоди й тримає в секреті від інших учасників свої карти.

2. Всі учасники по черзі з загальної колоди щоразу витягують одну верхню карту й далі діють відповідно обраному варіанту:

а) якщо карта подобається більше, ніж ті, що є в нього, він її забирає, відкриває й кладе біля колоди одну із своїх карт;

б) якщо карта подобається менше, ніж п'ять раніше обраних, то відкривається взята карта.

Завдання вважається виконаним, коли кожен учасник буде задоволений всіма своїми картами (або 3-4 кола).

3. Учасники уявляють, що вони фотомайстри, які певний час спостерігали за життям відомої людини, яка їм подобалася, й вони робили світлини.

З наявних карт кожен учасник має обрати 3-4 карти, які будуть символізувати світлини (на загал карти не показують).

Кожен митець повинен оформити свою власну фотовиставку на аркуші паперу за допомогою малярного скотча і дати назви фотокартинам.

4. У ролі відвідувачів учасники заходять у кожен «зал», де фотомайстер розповідає їм про свої роботи та особистість героя. «Критики» можуть ставити запитання.

5. Тренер пропонує «критикам» та заохочує їх залишити свої побажання/враження у «Книзі відгуків» будь-кого з митців (для цього можна використати аркуш, складений навпіл, та відповідно підписаний).

6. Учасники ознайомлюються з відгуками.

Питання для обговорення:

- Які емоції виникали під час виконання вправи?
- Що було цікавіше: бути фотомайстром чи критиком?
- Що нового дізнались про себе?

Визначте трьома словами самоцінності, які присвоюєте собі.

Висновки. Вправа допомагає учасникам розкрити свої сильні якості, сприяє дружній та довірливій атмосфері. Зміцнює віру в себе та розвиває позитивне самосприйняття.

Вправа «Дзеркало успіху»

Авторка — Ліліанна Семенюта

Мета: допомогти учасникам краще пізнати себе, усвідомити сильні сторони, свої досягнення і потенціал.

Інвентар: дзеркало (велике на стіні або маленьке дзеркальце); картки з запитаннями для роздумів; зошити або аркуші, паперові ручки.

Час роботи: 30-40 хв.

Кількість учасників: від 4 осіб.

Алгоритм роботи:

1. **Вступ.**

Тренер розповідає про розуміння впевненості в собі. Впевненість не є вродженою якістю, це навичка, яку можна розвивати. Віра в себе може перебувати на різних рівнях: від повсякденних до значних досягнень. Щоб «побачити» себе через свої досягнення, необхідно забезпечити фінансову підтримку.

2. **Підготовка.**

Кожен учасник бере дзеркальце або підходить до великого дзеркала. Отримує картки із запитаннями для роздумів.

Завдання — кожне запитання прочитати вголос і дати на нього відповідь своєму відображенню.

Приклади запитань:

- Чим я пишаюся з того, що вже зробив у своєму житті?
- Які мої якості захоплюють оточуючих?
- Яке моє найбільше досягнення, навіть якщо воно здається незначним?
- Що унікального є в мені?
- У чому моя сила?
- Що я можу сказати про себе хорошого і щирого?

3. **Основний етап.**

Учасники по черзі підходять до дзеркала або дістають дзеркальце, проговорюють свої досягнення вголос, ніби презентують їх групі. Умова: розправити плечі, вирівняти спину, говорити чітко і впевнено.

4. **Обговорення в групі.**

Після кожного виступу група дає позитивний відгук.

Приклади запитань для обговорення:

- Що було переконливим?
- Які сильні сторони стали найбільш перспективними?

5. **Заключний етап.**

5.1. Запис власних висновків після вправи з опорою на отриманий зворотній зв'язок.

5.2. Обговорюється питання: Як такі практики допомагають змінити ставлення до себе в повсякденному житті.

Питання для обговорення:

- Чи легко було говорити про свої досягнення? Чому?
- Що нового ви дізналися про себе завдяки зворотному зв'язку?
- Як можна використовувати це усвідомлення в повсякденному житті?

Висновки. Вправа допомагає побачити учасникам свої сильні сторони та можливості, сформувати позитивне ставлення до самопрезентації. Виконання завдань вправи сприяють можливості «прокачати» віру в себе, надихнутися на нові успіхи.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ

Вправа «Колаж підтримки»

Авторка — Наталя Дорошенко

Мета: допомогти учасникам ідентифікувати емоційні переживання, знайти внутрішні ресурси та пропрацювати емоції через творчий процес.

Інвентар: картки з назвами емоцій (можна з гри «Ключі в світ емоцій»), ножиці, клей, папір формату А3 (А4), олівці, журнали.

Час роботи: 60 хв.

Кількість учасників: 5-15 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер озвучує емоції (читає назви з карток), пояснюючи їхній зміст і роль.
2. Учасники записують на аркуші емоції чи стани, які відгукуються їм, а також ті, у яких вони б хотіли перебувати.
3. Обирають у журналах зображення, які асоціюються з обраними емоціями, почуттями та станами і вирізають їх — 20 хв.
4. З вирізаних зображень формують колаж, додаючи власні замальовки або написи, якщо є бажання — 20 хв.
5. Презентація колажів учасниками з поясненнями, що вони означають для них.
6. Обговорення, у ході якого учасники діляться своїми висновками.

Питання для обговорення:

- Які емоції було найскладніше ідентифікувати?
- Що ви відчували, створюючи колаж?
- Які зображення чи символи найбільше вас підтримують?
- Як ваш колаж може допомогти вам у майбутньому?

Рекомендації.

Під час роботи з негативними емоціями деякі учасники можуть відчувати дискомфорт, тому важливо підтримувати безпечну атмосферу та надати можливість працювати лише з позитивними аспектами. При роботі з колажем доцільно заохочувати учасників не обмежуватися лише вирізками, а додавати власні малюнки чи написи.

Висновки. Вправа допомагає усвідомити та ідентифікувати свої емоційні переживання й відпустити негативні. Зміст вправи спрямований на роботу з власними емоціями через творчий процес, що сприятиме емоційній розрядці та особистісному розвитку учасників, зміцнить розуміння їхніх власних станів і сприятиме пошуку внутрішніх ресурсів.

Вправа «Мій страх — мій ресурс»

Авторка — Вікторія Осокіна

Мета: створити умови для трансформування страху з деструктивного почуття на ресурс, що дозволить адаптуватися до складних життєвих ситуацій.

Інвентар: аркуш А4, пластилін, кольорові олівці, кризова колода МАК (наприклад, «СОРЕ», «Танго зі страхом», «В пошуках сенсу») та колода «Дитинство».

Час роботи: 60 хв.

Кількість учасників: індивідуальна робота або група до 8 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники відкритим способом із кризової колоди обирають карту, яка відгукується щодо їхнього страху.

2. Завдання — описати карту за допомогою запитання «Які емоції викликає карта, й про що вона вам говорить?»

3. Тренер пропонує спробувати відчутти, де саме в тілі учасники відчують страх, і запам'ятати це місце.

4. Учасники закривають очі, і мають уявити цей страх, уявити, ніби він в руках учасників чи стоїть навпроти. Який він? Якого розміру, кольору, консистенції, чи є в нього запах, на що він схожий?

5. Тренер звертається до учасників «Тепер, коли ви точно знаєте, як виглядає ваш страх, відкрийте очі, й відтворіть його образ з пластиліну. Розташуйте цей образ на аркуші А4».

6. Обговорення та виконання завдань за допомогою запитань:

- Скільки років вашому страху? Коли вперше ви його відчували? (Якщо в учасника є труднощі, то можна у відкриту використати колоду «Дитинство», що допоможе пригадати ситуацію, коли вперше з'явився цей страх).

- Як зараз він проявляється в вашому житті? Як впливає на вас, ваші стосунки з близькими, вашу діяльність, як ви при цьому себе почуваєте, яким ви бачите ваше майбутнє разом із цим страхом?

- Чому ваш страх може вас навчити? — відповіді на це запитання учасникам пропонується озвучувати після вибору закритим способом карти з кризової колоди.

- Якби образ вашого страху міг говорити, на ваш погляд, щоб він вам сказав? Запишіть його послання.

- Що б ви хотіли відповісти йому? Чи готові ви його відпустити? Така можливість у вас є, скориставшись одним із способів — можна переробити образ вашого страху, чи намалювати безпечний простір навколо нього, або просто написати йому послання. Наповніть себе новими емоціями і відчуттями.

Питання для обговорення:

- Що ви відчуваєте в даний момент часу, коли всі трансформації завершені?

- Що ви в процесі роботи усвідомили про себе?

- Який перший крок ви зробите за для вашої нової реальності, коли вийдете з цієї кімнати?

Висновки. Вправа спрямована на допомогу клієнтам щодо усвідомлення природи власного страху, зменшення його інтенсивності та ефективного управління ним. Страх — це природна емоція, яка виникає внаслідок реальної або уявної загрози, тому важливо навчитися розпізнавати та усвідомлювати свої страхи, не намагаючись їх ігнорувати чи пригнічувати.

Вправа «Емоційна абетка команди»

Авторка — Юлія Бех

Мета: підвищити рівень емоційного інтелекту та взаєморозуміння в команді через розвиток навичок розпізнавання, відтворення та інтерпретації емоцій у контексті типових робочих комунікацій.

Інвентар: картки з емоціями 20-25 шт.; аркуші паперу А5 для записів; стікери (7-11 см) для запису виразів/фраз; ручки за кількістю учасників.

Час роботи: 40-60 хв., залежить від кількості учасників.

Кількість учасників: 5-25 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники сідають у коло за столом. Ведучий пояснює правила вправи:

- безоцінне судження;
- правило «СТОП»;
- правило активності;
- правило конфіденційності;
- правило «Тут і зараз».

2. Ведучий просить учасників пригадати розповсюджені/«крилаті» короткі фрази, які народилися в колективі (8-12 шт.), на кшталт:

- ніхто не піде додому, поки не здасте звіт;
- найрозумніші працюють в адміністрації;

- а коли вже премія?
- що ми можемо зробити краще наступного разу?
- немає помилок, є лише досвід тощо.

3. Ведучий/помічник/учасник записує на окремому папірці/стікері озвучені фрази друкованими літерами розбірливим почерком й всі записи залишає у ведучого.

4. Кожен учасник отримує папірці для ведення записів по раундах, своїх рішень та підрахунку балів.

5. Ведучий обирає 5 шт. карток з емоціями близькими за смыслом і викладає їх таким чином, щоб учасникам їх було видно, наприклад: а) сором, смуток, розпач, зневіра, скорбота; б) здивування, хвилювання, збудження, захоплення, пристрасть.

6. Перший учасник (визначається жеребкуванням) подумки обирає для себе одну з емоцій та записує її на папері (не показує й не озвучує зміст). Далі він тягне випадковий папірець із фразою, озвучує її з обраною емоцією, використовуючи міміку та інтонацію.

7. Інші учасники в повній тиші записують власні припущення, яка це була емоція (одна з 5 запропонованих ведучим).

8. Після записаних учасниками припущень перший учасник озвучує емоцію, яку відтворював. Ті, хто розпізнали емоцію правильно ставлять собі +1 бал, якщо не розпізнали -1 бал.

9. Ведучий фасилітує обговорення (до 2 хв) щодо навичок EQ і розпізнавання емоцій у членів команди, на кшталт:

- Чи легко розпізнати емоцію, яку демонстрував гравець? Чому?
- Які інтонації або вирази обличчя найкраще допомогли визначити емоцію?
- Наскільки сильно ваша інтерпретація емоції відрізнялася від задуму гравця? Що вплинуло на вашу думку?
- Як обрана емоція змінює зміст або сприйняття фрази? Наведіть приклади.

10. Наступний хід переходить до учасника за годинниковою стрілкою, й виконання вправи повторюється разом із обговоренням.

11. По завершенні кола учасники рахують, скільки разів вони розпізнали емоції колег правильно та загальну кількість набраних балів. Виграє той, хто набирає більшу кількість балів.

Питання для обговорення:

- Які фрази викликали найбільші труднощі у відтворенні з конкретною емоцією? Чому?
- Як ви вважаєте, які фрази у вашому колективі найчастіше пов'язані з позитивними/негативними емоціями?
- Що нового ви дізналися про власну здатність розпізнавати емоції та про взаємодію у колективі?
- Як ця вправа допоможе покращити комунікацію у вашому колективі? Що можна змінити у взаємодії з колегами?

Рекомендації.

Заздалегідь підготувати/закупити достатньо карток із різноманітними емоціями. Виконується вправа всіма учасниками – спостерігачів не має бути.

Найоптимальніша кількість учасників для підтримки динаміки та інтересу – 8-15 осіб, при групі менше 5 осіб проводити вправу недоцільно.

Одне коло вправи, незалежно від кількості учасників, має тривати не більше 40 хв разом із обговореннями між демонстраціями учасників. При наявності часу, бажання та азарту учасників коло можна повторити.

Доцільно підтримати учасників призами (цукерки, брелки тощо) або іншим чином виділити переможця, наприклад, грамотою «Майстер/майстриня у розпізнаванні емоцій команди».

Ведучий має тримати динаміку вправи та запитаннями активізувати інтерес учасників до теми EQ, не допускаючи критики з боку учасників щодо демонстрації емоцій.

У разі, якщо команда новостворена і не має напрацьованого спільного досвіду, потрібно заздалегідь підготувати список виразів відомих людей (серйозних/з гумором – мікс варіацій), щоб запропонувати для виконання вправи, наприклад, фрази для цільової аудиторії – вчителі:

- Хто піде відповідати? Ліс рук.
- Дзвінок для вчителя!
- А голову ти вдома не забув?
- Вийди та увійди нормально.
- Оцінку я буду на двох ставити?
- Одиницю я поки ставлю олівцем!
- Що там такого смішного? Скажи всім нам, разом посміємося!
- Таке завдання точно буде на ЗНО.
- Дістаємо подвійні листочки, буде контрольна робота!
- Третя парта, я вам не заважаю?
- У вас совість є?
- За 20 років роботи у мене ще такого класу не було!

Всі фрази мають бути максимально короткими без образливих та негативних слів.

Висновки. Представлена вправа дозволяє учасникам з'ясувати:

- наскільки емоції впливають на сприйняття слів;
- як контекст впливає на сприйняття емоції;
- наскільки успішно вони розпізнають емоції колег і як це сприяє покращенню взаєморозуміння в команді;
- як за рахунок EQ можна підвищити ефективність командної комунікації;
- як учасники команди володіють навичкою управління емоційним інтелектом.

Варіанти застосування даної вправи:

- а) як частина тренінгу на емоційний інтелект у якості мотивації заглиблюватися у вивчення теми EQ;
- б) як завершальний акорд для закріплення навички, якою оволодівали впродовж тренінгової програми;
- в) як розважальна функція з корисним змістом;
- г) як тема в командних комунікаціях, командоутворення, при побудові позитивного морально-психологічного клімату в колективі.

Вправа «Чарівний горщик»

Авторка — Інга Полілуєва

Мета: усвідомити власні емоції, дослідити та покращити емоційний стан.

Інвентар: аркуш паперу А4, акварельні фарби, фломастери, олівці.

Час роботи: 60 хв.

Кількість учасників: до 10 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Підготовка простору і матеріалів: обрати зручне місце та розклас-ти інвентар.

2. Підготовка до візуалізації. Учасникам пропонується сісти зручно, розслабитися, сфокусуватися на диханні та заспокоїтися.

3. Учасники заплющують очі, роблять три глибокі вдихи і повільно видихають. Далі, використовуючи свою фантазію, уявляють себе горщиком: тіло стає чарівним горщиком. Дихають повільно і спокійно. З кожним вдихом і видихом учасники починають досліджувати свої емоції, які вони відчували протягом дня (тижня). Серед них: гнів, страх, сум, вина, тривога, печаль, радість, задоволення, здивування, любов. Відчуваючи своє дихання, учасники роблять глибокий вдих-видих і повільно розплющують очі.

4. Учасники малюють горщик — вибирають кольори, які відображають їхні емоції, — так вони заповнюють свій горщик.

5. Обмін думками та відчуттями про малюнок: як зображені емоції; чому саме так вони виглядають; як реагувало тіло під час малювання і тепер під час розповіді; який емоційний стан після виконання вправи.

Рекомендації.

Під час проведення вправи необхідно звернути увагу на: форму горщиків учасників; силу натиску на олівець/пензлик — це теж індикатор

емоційного стану; розміщення малюнка на папері (по центру, вверху, вниз, вправо, вліво); вибір кольорів та якими символами зображені емоції.

Питання для обговорення:

- Що ви відчували під час роботи?
- Які почуття викликає ваш малюнок?
- Що нового зрозуміли про свої емоції?
- Чи хочете щось змінити у своєму малюнку? Чому?

Висновки. Вправа сприяє покращенню емоційного стану учасників, знижує рівень тривожності. Виконання завдань допомагає учасникам не тільки відчувати свої емоції, а й побачити їх в кольорах.

Вправа «Колесо емоційного інтелекту»

*Адаптація класичного інструменту «Колесо балансу»
з акцентом на вдосконалення навичок емоційного інтелекту.*

Авторка — Ірина Бас

Мета: допомогти учасникам оцінити власний рівень емоційного інтелекту, визначити зони для розвитку та скласти план для подальшого вдосконалення.

Інвентар: заготовки схеми «Колесо емоційного інтелекту» (коло, розділене на 5 секторів: самоусвідомлення, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички — приклад дивіться на с. 53) або аркуші паперу та ручки/олівці.

Час роботи: 20-25 хв.

Кількість учасників: необмежена.

Алгоритм роботи:

1. Підготовка.

Учасники отримують роздатковий матеріал:

- роздруківки із шаблоном «Колеса емоційного інтелекту» (якщо кількість учасників велика, можна запропонувати намалювати подібне колесо на папері);

- пояснення кожного з п'яти компонентів схеми: самоусвідомлення — здатність розуміти свої емоції; саморегуляція — вміння керувати своїми емоційними реакціями; мотивація — внутрішні драйвери, які спонукають до дії; емпатія — здатність розуміти емоції інших людей; соціальні навички — вміння будувати стосунки та ефективно співпрацювати з іншими.

2. Виконання завдання:

- учасники оцінюють рівень розвитку кожного компонента за шкалою від 1 до 10: 1 бал — низький рівень розвитку, 10 балів — високий рівень розвитку;

- на роздруківці (або власноруч намальованому «Колесі») заштрихують відповідний сектор згідно з своєю оцінкою;

- з'єднують точки оцінювання між секторами, створюючи форму всередині колеса — дана форма візуально демонструє «баланс» розвитку емоційного інтелекту кожного учасника.

3. Рефлексія за питаннями:

Який сектор має найнижчу оцінку? Що можна зробити для його покращення?

Який сектор є найбільш розвиненим? Як це впливає на ваше життя?

Чи є ваше «колесо» збалансованим?

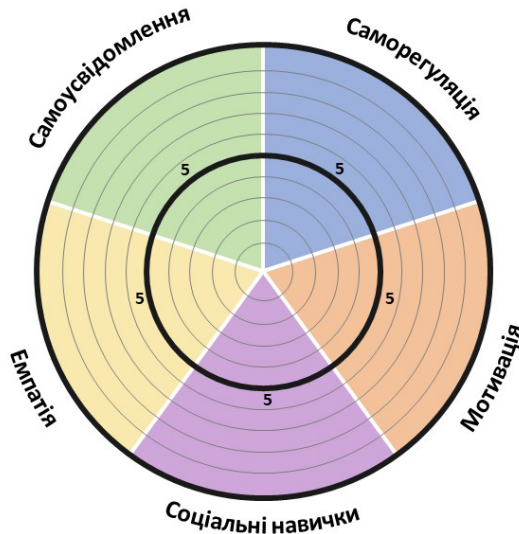
4. Групова дискусія — учасники діляться своїми враженнями та ідеями щодо розвитку емоційного інтелекту. В результаті вони отримують уявлення про свій емоційний інтелект, визначають сильні та слабкі сторони і бачать, як працювати над покращенням кожного компонента.

Питання для обговорення:

- Які зміни у вашому житті можуть статися, якщо ви покращите найменш розвинені компоненти?

- Що для вас означає баланс у розвитку емоційного інтелекту, і як він впливає на вашу взаємодію з іншими людьми?

«КОЛЕСО ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ»



- **Самоусвідомлення:** як ми розуміємо свої емоції
- **Саморегуляція:** як керуємо своїми реакціями
- **Мотивація:** наші внутрішні драйвери
- **Емпатія:** розуміння емоцій інших
- **Соціальні навички:** як будемо стосунки та співпрацюємо

Висновки. Вправа є інструментом для самопізнання та мотивації до саморозвитку. Вона допомагає учасникам краще зрозуміти себе, глибше усвідомити свої сильні сторони, оцінити наскільки гармонійно розвинені різні аспекти ЕІ та визначити напрямки для вдосконалення.

Вправа «Відгадай емоцію»

Авторка — Катерина Катке

Мета: допомогти учасникам усвідомити та вивчити свої емоції, розвинути здатність правильно реагувати на різні емоційні стани.

Інвентар: картки з написаними емоціями (вина, гнів, інтерес, огида, смуток, зневага, радість, збентеження, страх, сором тощо).

Час роботи: 30-40 хв.

Кількість учасників: 5-20 осіб.

Алгоритм роботи:

Тренер заздалегідь готує картки з емоціями. Якщо учасників більше, тренер може додати інші емоції, якщо менше – кожному можна дати по 2-3 емоції.

1. Учасники рандомно витягують по одній картці з емоцією.
2. Виконання завдання – учасники по черзі пояснюють групі, як би вони прожили емоцію (саму емоцію не називають).

Наприклад:

- якщо емоція гнів, учасник може сказати: «Я б покричав у подушку, позаймався б спортом, написав листа і спалив би»;
 - якщо емоція смуток: «Я б послухав музику, наклався ковдрою, заплакав»;
 - якщо емоція радість: «Я б поділився з друзями, зробив щось приємне для себе, влаштував святкування».
3. Завдання інших учасників – вгадати емоцію.
 4. Учасник, який демонстрував емоцію, розкажує, які ресурси йому допомагають впоратися з цією емоцією (які способи релаксації, дії або думки йому допомагають).

Питання учасникам:

- Як ви зазвичай справляєтеся з цією емоцією?

- Які ресурси допомагають вам регулювати емоційний стан?
- Як ці емоції взаємодіють із вашими ресурсами для подолання будь-якої ситуації?

Висновки. Вправа допомагає учасникам зрозуміти, як різні емоції можуть впливати на їхню поведінку і самопочуття, як важливо використовувати різні ресурси для роботи з емоціями. Виконання завдань вправи сприяє розвитку емпатії і розуміння того, як інші люди переживають подібні емоції.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ

Вправа «Перехід від стресу до гармонії»

Авторка — Наталія Тимошенко

Мета: створити умови для усвідомлення учасниками власного стану під час емоційного вигорання, пошуку внутрішніх ресурсів та визначення шляхів до відновлення.

Інвентар: 2 аркуші паперу на кожного учасника, ручки, олівці.

Час: 20-30 хв.

Кількість учасників: індивідуально або в групі.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пропонує учасникам зануритися в метафоричну ситуацію: уявити себе у двох станах: виснаженому (під впливом емоційного вигорання) і спокійному (коли відчуває гармонію й наповненість).

2. Завдання: написати листа від імені себе-виснаженого.

3. Виконання завдання — учасники описують свої почуття, думки, проблеми, які виникають під час емоційного вигорання (наприклад, «Привіт, я — ти, який зараз виснажений. Я відчуваю... Мені важко, тому що... Я хочу, щоб ти знав ...»). Для візуального компоненту учасники можуть намалювати себе «виснаженого»).

4. Завдання — написати відповідь від імені себе-спокійного: дати пораду собі-виснаженому, запропонувати підтримку або дії, які допоможуть вийти зі стану емоційного вигорання (наприклад: «Привіт, я — ти, який знає, як бути в ресурсі. Я хочу сказати тобі... Пам'ятай, що ти можеш... Я підтримую тебе, і ти можеш спробувати...»). Для візуального компоненту учасники можуть намалювати себе «спокійного»).

5. Презентація учасниками своїх листів (варіант — за бажанням).

Питання для обговорення:

- Як відрізнялися почуття під час написання двох листів?
- Що нового ви дізналися про свій стан?
- Які дії допоможуть вам відчувати більше гармонії?

Висновки. Вправа допомагає учасникам подивитися на власний емоційний стан з боку, знайти внутрішні ресурси для підтримки та попередження емоційного вигорання.

Вправа «Сабатікал»

Авторка — Марина Діденко

Мета: допомогти учасникам створити плани для наповнення себе та запобігання вигоранню, усвідомити важливість відпочинку і доступність багатьох ресурсів вже зараз.

Інвентар: блокнот/аркуш, ручка/олівець.

Час: 15-20 хв.

Кількість учасників: 16-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Пояснення тренером поняття «сабатікал».

Сабатікал — тривала відпустка (зазвичай від 1 до 6 місяців). Працівник може використати її для відпочинку, навчання чи особистісного розвитку. Часто відпустка має збережену заробітну плату, або робоче місце співробітника. Відомі приклади — Google та Adobe пропонують співробітникам сабатікал для відновлення ресурсів. Така практика відома також серед науковців, які беруть час для досліджень та натхнення.

Доцільно поділитися історією клієнтів чи власним досвідом щодо застосування подібних практик; запитати в учасників, що вони знають про такі відпустки серед свого кола спілкування.

2. Завдання 1. Уявити, що ви взяли тривалу відпустку – сабатікал на півроку й подумки спробувати відповісти на запитання: «Чим би я займався в цей час для відновлення власної сили та отримання задоволення?»

3. Завдання 2. Скласти список із 15 і більше справ, які б наповнювали вас, надихали та приносили користь.

У списку можуть бути як хобі, так і ті справи, які давно хотілося спробувати (написати книгу, подорожувати, навчитися чомусь новому тощо), або те, що давно відкладаєте (ремонт, міні-город на балконі).

Умова – писати все, крім того, що пов'язано з безпосередньою роботою.

Для полегшення початку роботи чи при наявності труднощів, можна запропонувати запитання:

- Що б ви робили, якби гроші не були проблемою?
- Яка діяльність вас заспокоює чи наповнює?

Варіант виконання завдання – обговорення у загальному колі та вибір найцікавіших ідей, які надихнули групу.

4. Об'єднання учасників в пари/трійки для обміну списками: якщо комусь сподобалися ідеї колег, можна додати в свій список.

5. Тренер пропонує учасникам зробити позначки навпроти тих справ у списку (1-3 справи), які їм доступні для виконання вже зараз.

Питання для обговорення:

- Що вас здивувало у своєму списку? Чому?
- Чи було складно скласти 15 пунктів? Чому?
- Які ідеї колег вам найбільше сподобалися?
- Які ідеї вам доступні для реалізації зараз?
- Як ви вважаєте, що заважає втілити деякі з цих ідей уже зараз?

Висновки. Сабатікал – це не обов'язково велика в часі відпустка. Де-що зі складених учасниками списків можна інтегрувати в життя вже сьогодні, на вихідних чи після роботи, чи коли вони зможуть виділити час у власному календарі.

Профілактика вигорання – це про баланс, адже навіть короткий час, присвячений улюбленим справам, дозволяє відновити ресурси та знайти нову мотивацію.

Вправа «Вдихни життя»

Авторка — Наталя Дорошенко

Мета: знизити рівень емоційного вигорання, відновити енергію для ефективного прийняття рішень і підвищення продуктивності в бізнес-середовищі та загалом у житті.

Час роботи: 10-15 хв.

Кількість учасників: будь-яка.

Алгоритм роботи:

1. Підготовка простору:
 - знайти спокійне місце в офісі чи вдома, де можна усамітнитися хоча б на 10 хв;
 - сісти зручно на стільці, випрямити спину, покласти руки на стегна чи на стіл;
 - закрити очі, щоб вимкнути візуальні подразники.
2. Дихання для фокусування:
 - дихати повільно через ніс, рахуючи до 4 на вдиху;
 - затримати дихання на 2 сек;
 - видихати через рот повільно, рахуючи до 6;
 - уявити, як із кожним вдихом приходить ясність і спокій, а з видихом – відпускається стрес і робочий хаос.
 - повторити даний цикл 7 разів.
3. Візуалізація – наповнення енергією та ясністю:
 - уявити, що ви входите в переговорну кімнату чи робочий простір із впевненістю та внутрішнім спокоєм;

- подумки сказати собі: «Я спокійний і зосереджений», «Мої рішення ясні та зрозумілі», «Я маю ресурс для ефективної роботи та лідерства».

4. Бізнес-рефлексія – перезавантаження фокусу.

Після завершення дихання відкрити очі та записати відповіді на запитання:

- Що сьогодні є моїм пріоритетом №1?
- Які завдання виснажують мене найбільше? Чи можу я їх делегувати або структурувати по-іншому?
- Що я можу зробити вже зараз, щоб відновити енергію і продуктивність на решту дня?

Висновки. Вправа покликана створювати баланс між високою продуктивністю та внутрішнім ресурсом, що запобігає вигоранню. При виконанні вправи учасники вчаться знижувати рівень стресу й тривожності, відновлювати ясність мислення та фокусуватись на пріоритетах, підвищувати здатність до стратегічного прийняття рішень як у бізнесі, так і домашньому середовищі.

Вправа «Світлофор маркерів втоми»

Авторка — Марина Діденко

Мета: розвивати навички самостереження, розпізнавання сигналів тіла та вчасного реагування на прояви втоми.

Інвентар: роздрукований бланк з трьома колами: зеленим, жовтим і червоним кольорами, поруч з якими є поля для вписування симптомів, ручки/олівці.

Час роботи: 20-25 хв (індивідуальна робота + обговорення в групі).

Кількість учасників: необмежена (можлива індивідуальна робота і групове обговорення).

Алгоритм роботи:

1. Вступне слово тренера про важливість турботи про своє тіло, психіку, розпізнавання сигналів втоми для профілактики емоційного вигорання: досить часто, коли людина захоплена якоюсь ідеєю/справою чи коли відчуває почуття обов'язку/провини, вона може не помічати втоми, і реагує на сигнали власного тіла вже коли хворіє.

2. Пояснення суті техніки (приклади з практики/життєві ситуації допоможуть краще пояснити рівні «світлофора»).

«Світлофор маркерів втоми» символізує три рівні стану тіла:

- зелений колір — повна енергія, бадьорість, ресурсний стан;
- жовтий колір — помірна втома, перші тривожні дзвіночки;
- червоний колір — сильне виснаження, кризовий стан.

3. Виконання завдання: пригадати та записати симптоми власного стану на кожному рівні. Тренер заохочує учасників писати навіть найдрібніші симптоми, щоб створити повну картину свого стану.

Робота з бланком.

Зелений сектор. Напишіть, як ви себе почуваєте, коли ви сповнені енергії:

- Що відчуває ваше тіло?
- Як ви прокидається?
- Який у вас настрій?

Жовтий сектор. Опишіть ознаки помірної втоми:

- Що змінюється у ваших звичках?
- Які дрібні речі починають випадати з вашої уваги?

Червоний сектор. Зафіксуйте симптоми глибокого виснаження:

- Як проявляється фізична та емоційна перевтома?
- Що відбувається з вашим самопочуттям, поведінкою та звичками?

4. Об'єднання учасників в міні-групи для виконання наступного завдання за одним із варіантів:

а) обмін думками/відчуттями щодо власних спостережень (опціонально);

б) обговорення та виявлення спільних тенденцій та індивідуальних особливостей.

Питання для обговорення:

- Які симптоми для вас є найбільш очевидними? Чому?
- На якому етапі ви найчастіше починаєте помічати свою втому?
- Що допомагає вам повернутися у «зелений» стан?

Висновки. Вчасне розпізнавання сигналів втоми допомагає уникнути емоційного вигорання. Запропонуйте учасникам подумати над діями, які вони можуть зробити на кожному етапі, щоб підтримати себе: Як не допустити перехід із «жовтого» в «червоний» стан. Що допомагає найкраще відновитися?

Вправа «Зроби крок — знайди симптом»

Авторка — Марина Діденко

Мета: допомогти учасникам усвідомити симптоми емоційного вигорання, залучити до активної дії для підвищення концентрації.

Інвентар: перелік із 10-15 симптомів емоційного вигорання; блокноти та ручки для фіксації симптомів у тих, хто не може рухатися.

Час роботи: 5-8 хв.

Кількість учасників: 15-20 осіб (можна адаптувати для більшої чи меншої кількості).

Алгоритм роботи:

1. Всі учасники стають в одну лінію в задній частині приміщення. Перед ними має бути достатньо простору для руху.

2. Тренер пояснює завдання: «Я зачитую симптоми емоційного вигорання. Той, хто помічав/помічає у себе цей симптом останні 3-4 тижні, — робить один крок вперед» (умова — зачитувати симптоми один за одним чітко, повільно, надаючи учасникам час обдумування і кроку вперед).

3. Завершення вправи – учасники залишаються на тих місцях, які вони для себе визначили відповідно до симптомів. Тренер просить озирнутися та подумки осмислити, як далеко вони просунулися.

4. Тренер пояснює, що рух вперед символізує наявність та вираженість симптомів вигорання.

Питання для обговорення:

- Як ви почуваетесь після цієї вправи?
- Що вас здивувало у процесі? Чому?
- Які симптоми для вас стали новими чи несподіваними?
- Чому певні симптоми стали для вас несподіваними?

Рекомендації.

Тренер має стежити за емоційним станом учасників. Якщо в групі є учасники з інвалідністю, слід забезпечити альтернативну форму участі, наприклад, позначки в блокноті.

Висновки. Вправа не є професійною діагностикою, скоріше це само-рефлексія та оцінка власного стану для подальших дій. Важливо підвести учасників до розуміння, що кожен крок при виконанні вправи символізує певний симптом, який є сигналом для необхідності піклування про себе та свідчить про рівень розвитку вигорання. Вчасно помічати навіть легкі ознаки емоційного вигорання дозволяє уникнути більш складного виснаження.

Вправа «Моє відродження»

Авторка — Тетяна Бутурлим

Мета: поглиби знання про професійне вигорання (причини, ознаки, наслідки).

Інвентар: ноутбук, інтернет, роздаткова наочність (інфографіка «Причини професійного вигорання» та чеклисти «Ознаки професійного вигорання»), ручки, аркуші для роботи мікрогруп.

Час роботи: 60 хв.

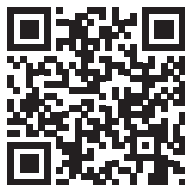
Кількість учасників: 5-30 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Аналіз учасниками кадрів, котрі зумовлюють появу ознак професійного вигорання.

війна, новини	безгрошів'я	невміння відмовляти іншим	небажання розвиватися	конфлікти з іншими	надмірне бажання допомогти іншим
хвороба	депресія	самотність	невміння раціонально планувати свій час	бажання перевершити когось	утрата близької людини
напруження в колективі	швидкий темп роботи	криза цінностей	спілкування з токсичними людьми	відсутність належної винагороди за роботу	робота без відпочинку

2. Демонстрація відео, створеного за допомогою штучного інтелекту «Elai»:



3. Об'єднання в малі групи для обговорення відмінностей понять: «перевтома», «виснаження» (сортують картки).

4. Виконання завдання:

- в чеклістах «Ознаки професійного вигорання» позначити галочками навпроти пунктів, що відгукуються;
 - обговорення можливих наслідків професійного вигорання;
 - створення інтелект-карти.
5. Створення інтелект-карти за допомогою сервісу «Mylens»:
- крок 1 – зареєструватися [на платформі](#):



- крок 2 – написати у вікні запит українською мовою «наслідки професійного вигорання»;
- крок 3 – завантажити зображення, натиснути кнопку «Download» у правому верхньому кутку або отримати покликання через «Share», [наприклад](#):



6. [Аналіз відеорекомендацій](#), створених у сервісі «D-ID» щодо формування якостей життєстійкості: I – самодостатність, II – автономія, III – енергійність, IV – упевненість, V – цілеспрямованість.



7. Генерація відеорекомендацій самостійно (текст – поради із власного досвіду автора вправи):

- крок 1 – зареєструватися [на платформі «D-ID»](#):



- крок 2 – натиснути ліворуч на кнопку «Video Studio»;
- крок 3 – натиснути кнопку «Create video» у правому верхньому кутку;
- крок 4 – перейти в розділ «Avatar», завантажити світліну, натиснувши на плюс;
- крок 5 – перейти в розділ «Script», обрати мову, голос, написати промт українською мовою;
- крок 6 – натиснути «Generate video».

Питання для обговорення:

- Які з ознак професійного вигорання проявляються у вашому житті?
 - У яких життєвих ситуаціях ви відчуєте перевтому та виснаження?
 - Чи намагаєтеся змінити ситуацію на краще? Якщо так, то яким чином? Якщо ні, то що стримує вас подбати про своє благополуччя?
 - Яким чином ви оцінюєте свій рівень життєстійкості?
 - Що допомагає вам протистояти життєвим негараздам та зберігатися в зоні стійкості?
 - Яким чином групова робота вплинула на вашу мотивацію до позитивних змін?
 - Якими будуть перші три кроки на шляху до відновлення внутрішніх і фізичних сил?

Висновки. Вправа допомагає здійснити профілактику професійного вигорання. Шляхом аналізу причин, ознак, наслідків професійного вигорання, рекомендацій щодо запобігання чи подолання професійного вигорання надається можливість згуртувати колектив, удосконалити цифрові навички учасників тренінгу.

ПОШУК РЕСУРСІВ

Вправа «Пошук скарбів у своїй скрині»

Авторка — Наталія Лісова

Мета: допомогти учасникам знайти та усвідомити свої внутрішні й зовнішні ресурси; розвивати здатність бачити можливості для використання цих ресурсів у житті.

Інвентар: великі аркуші (А3 або ватман), кольорові олівці, маркери, фарби; набір паперових «монет» (вирізані круги з паперу); фонові звуки моря чи пригодницька музика (за бажанням).

Час роботи: 40-50 хв.

Кількість учасників: 8-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. **Вступ.** Тренер вводить учасників у метафору подорожі за скарбами, пояснюючи, що кожен має приховані ресурси, які потрібно знайти. Атмосферу пригод можна підсилити музикою. Час на виконання — 5 хв.

2. Основна частина.

2.1. Створення карти острова. Учасники малюють карту свого «Острова ресурсів», на якій розміщують:

- гору Досягнень (успіхи, здобутки);
- річку Талантів (сильні сторони, навички);
- ліс ідей (забуті або відкладені мрії);
- бухту Підтримки (люди чи ситуації, які допомагають).

У центрі острова малюють скриню зі скарбами. Час на виконання — 10 хв.

2.2. Наповнення скрині. На паперових «монетах» учасники пишуть свої ресурси (досягнення, сильні сторони, ідеї, підтримку) та кладуть їх у скриню. Час на виконання — 10-15 хв.

3. Групова робота: «Подорож за скарбами». Учасники демонструють свої карти в міні-групах (по 3-4 особи), обговорюючи, які скарби вони знайшли, і що могли б ще додати за допомогою порад інших. Час на виконання – 10-15 хв.

4. Рефлексія. Групове обговорення досвіду: що вони відкрили про себе, які ресурси були несподіваними, як планують їх використовувати. Час на виконання – 10 хв.

5. Закріплення. Учасники малюють «ключ» до своєї скрині, пишуть на ньому одну конкретну дію, яку виконають найближчим часом для використання знайдених ресурсів. Час на виконання – 5 хв.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про свої ресурси?
- Який із ресурсів був для вас найбільш несподіваним? Чому?
- Як ви можете використовувати ці ресурси в найближчому майбутньому?
- Які ще можливості можна знайти серед «скарбів»?

Рекомендації.

Серед учасників можуть бути ті, хто відчуватиме труднощі при виконанні творчих завдань, оскільки не люблять/не вміють малювати. При великій кількості учасників для індивідуальної роботи може знадобитися додатковий час. Атмосферу креативності та заохочення підтримує використання символів, які подобаються учасникам. Для пришвидшення процесу на етапі створення карти доцільно об'єднувати учасників у малі групи, якщо група велика. Під час рефлексії важливо не лише ділитися відкриттями, а підтримувати учасників у їхньому пошуку. Вправу можна адаптувати для використання онлайн – наприклад, застосувати електронні інструменти для малювання.

Висновки. Кожна людина має унікальні ресурси, які можуть допомогти в різних життєвих ситуаціях. Навіть ті ресурси, які здаються

незначними, мають потенціал стати основою для зростання. Усвідомлення власних можливостей надихає на дії та допомагає долати труднощі.

Вправа «Мій внутрішній дім: у пошуках ресурсів»

Авторка — Інна Племянник

Мета: сприяти розвитку навичок самопізнання та самопідтримки через метафоричне дослідження власного «внутрішнього дому», що включає усвідомлення тілесних відчуттів, емоцій та соціальних зв'язків для створення відчуття безпеки та позитивного образу себе.

Інвентар: аркуші формату А-4, цупкий папір (для креслення, малювання А-4), матеріали для творчості (олівці, пастель, фломастери, пластилін, фарби і т.п.), ножиці (за кількістю учасників), декілька канцелярських степлерів, пристрій для музичного супроводу.

Час роботи: 40-90 хв.

Кількість учасників: від 10 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступне слово тренера — про важливість профілактики емоційного та фізичного вигорання як наслідку тривалого стресу та нестачі ресурсів. Тренер запрошує долучитися до спільного пошуку джерел відновлення. Наголошує на тому, що всі учасники знаходяться в постійному розвитку та самовдосконаленні, тому організатори тренінгу з вдячністю приймуть доповнення, рекомендації, що зробить вправу більш досконалою.

2. Підготовка учасників:

- Запросить учасників взяти аркуші формату А-4, пояснить, що вони будуть використовувати їх як своєрідний «дах» для голови.
- Згорніть лист навпіл.

- За бажанням, розмалюйте або розфарбуйте аркуш, щоб зробити його «своїм».
- Приміряйте аркуш на голову.
- Запитайте: чи зручно? (як правило, відповідь буде «ні», й доведеться докладати зусиль).

- Запропонуйте учасникам підвестися, вирівняти поставу, простежити за положенням голови та приміряти знову.

- Попросіть їх поділитися, що змінилося.

3. Рух під музику

- Запросіть учасників з імпровізованими «дахами» до руху під музику.
- Попросіть знайти комфортне місце для рухової активності.
- Продемонструйте кілька треків для прослуховування (вальсові мелодії з романтичним характером та ніжними гармоніями). Оберіть один із треків.

- Запросіть потанцювати, покружляти, обрати темп та траєкторію руху, щоб було комфортно утримувати імпровізований «дах» (іноді доводиться докладати багато зусиль, щоб утримувати свій «дах»), спробувати відчутти легкість голови та ясність думок.

4. Обговорення: Чи легко далася вправа? На що потрібно звернути увагу? Які у них відчуття зараз?

5. Запрошення до подорожі «Я-є!»

- Запропонуйте відчутти власне тіло як затишний і міцний будинок.

Фундамент: Відчуйте свої ноги. Вони — міцний фундамент, що підтримує все тіло. Уявіть, як вага рівномірно розподіляється стопами, як кожен палець міцно тримається землі. Зверніть увагу на відчуття в ногах: тепло, холод, напруження. Спробуйте поворушити пальцями ніг, ніби підгрибаєте землю, зміцнюючи фундамент.

Стіни: Уявіть, що ваш тулуб — це міцні стіни, які надійно захищають вас. Відчуйте, як м'язи підтримують вашу поставу. Нахиліться і розпочніть «продавлюючі рухи руками» за контуром тіла: ноги → тулуб → руки нахрест → плечі (повертаємося до звичного положення рук) → голова. Завершіть позою з дитинства «Я-в будиночку».

Обговорення: Як ви зараз? Які відчуття?

Очі: Ваші очі — це вікна, крізь які ви бачите світ. Уявіть, як через них ваш будинок наповнюється теплом та світлом. Розігрійте долоні одна об одну до стану, коли відчуєте тепло, а потім лагідно покладіть їх на область очей з подякою за можливість бачити.

Вуха: Ваші вуха — це димоходи, які допомагають регулювати ваш стан (випускати пар). Зробіть легкий масаж вушних раковин, при цьому можна додати звук: повільно видихайте повітря крізь трубочку губ.

Завершення. Подякуйте своєму тілу за те, що воно є вашим домом.

Запитання на завершення: Як ви зараз? Щось додалося до відчуттів?

6. Творча вправа «Я-будинок»

6.1. Вступ. У часи, коли не існувало поштових індексів та GPS, будинкам надавали імена. Це був єдиний спосіб точно визначити місце розташування. Імена часто відображали історію сім'ї або особливі події, пов'язані з будинком. Хоча ця практика поступово відходить у минуле, вона залишається частиною культурної спадщини багатьох народів. Наприклад, на Кіпрі можна знайти цілі вулиці, де кожен будинок має свою унікальну назву. Це не лише звичай, а й частина культурної ідентичності кіпріотів, що робить їхні будинки особливими.

6.2. Завдання.

- Роздуми про власний будинок — Яким будинком ви бачите себе? Яку б надали йому назву? Як підкреслити його індивідуальність? (Записати варіанти, але не озвучувати).

- Підготовка до малювання — на цупкому аркуші паперу зробіть ескіз свого будинку, залишити поля з обох боків (приблизно по 2 см з кожного боку). Орієнтація аркуша — на власний вибір.

- Вибір матеріалів для творчості. Обмежень у техніках немає.

6.3. Метафора «Я-будинок» — створення/малювання будинку.

7. Аналіз роботи (після завершення роботи відкладіть малюнок і приділіть час собі, наприклад, випийте води тощо).

Проаналізуйте свій малюнок за такими запитаннями:

- На чому стоїть ваш будинок? Чи має він міцний фундамент?

- Які стіни у вашого будинку і якого вони кольору?
 - Який дах? Чи є на ньому димохід?
 - Скільки вікон у будинку? Якої вони форми? Що видно з вікон?
 - Які двері ведуть у ваш будинок? Чи є на них візерунки?
 - Що оточує ваш будинок? Можливо, це сад чи квітник?
 - Кого ви намалювали в будинку чи поруч?
 - Де ви розташували табличку з назвою (на дверях, стінах, паркані)?
8. Обговорення відчуттів: Як ви зараз почуваетесь? Які відчуття виникли під час виконання вправи?
9. Сусіди та спільнота: Кого ви бачите своїми сусідами?
- Обговоріть можливість об'єднатися та створити вулиці. За бажанням, приєднайтеся до інших учасників: з'єднайте свої малюнки стиплером, використовуючи залишені поля.
10. Назви вулиць: Чи є потреба дати назви вулицям ваших нових спільнот?
11. Огляд робіт. Відкладіть свої роботи і прогуляйтеся, щоб подивитися на «вулиці інших учасників»: Що хочеться додати? Які ваші відчуття зараз?
12. Презентація «вулиць».

Питання для обговорення:

- Як змінювалися ваші відчуття протягом всіх етапів вправи: від створення «даху» до об'єднання у «вулиці»?
- Що ви дізналися про себе через метафору будинку, і які відкриття були найбільш несподіваними?
- Як дана вправа може допомогти вам у повсякденному житті піклуватися про свій «внутрішній дім»?
- Що для вас означає бути частиною «вулиці»? Як це відображає ваше реальне ставлення до спільноти?

Рекомендації.

Доцільно заздалегідь дізнатися про склад та потреби учасників, оскільки тема вправи може стати тригерною для осіб, які пережили втрату.

Висновки. Вправа дозволяє учасникам через метафоричне дослідження власного «дому» краще усвідомити свій внутрішній світ, ресурси та потреби, а також зв'язок із тілесними відчуттями та емоціями. Поетапне проходження від індивідуальної роботи з «дахом» через дослідження «будинку» до створення спільної «вулиці» сприяє глибшому саморозумінню, розвитку навичок самопідтримки та усвідомленню важливості як особистих кордонів, так і соціальних зв'язків, що в сукупності формує міцну основу для подальшого самопідключення та емоційного благополуччя.

Вправа «Візуалізація особистісного зростання»

*Модифікація техніки О. Тараріної
«Тест-драйв: який з мене психолог?»*

Авторка — Інга Полілуєва

Мета: допомогти учасникам глибше пізнати себе, свої ресурси та бажання для більш усвідомленого вибору у своєму житті.

Інвентар: фотоапарат (телефон із камерою), аркуш паперу А4, ручка.

Час роботи: 60 хв.

Кількість учасників: до 10 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Завдання: кожен учасник має зробити три фотографії впродовж одного дня напередодні тренінгу.

Перша фотографія «Я в минулому»:

- Яким ви себе бачили, що відчували в минулі періоди життя?
- Які емоції, думки, образи асоціюються з цим станом?
- Які події відбувалися в той час? Як ці події вплинули на вас?

Друга фотографія «Я зараз»:

- Який ви зараз?
- Які емоції ви відчуваєте?
- Що вас характеризує в цей момент життя?
- Які думки, образи відображені на фото?
- Які події з вами відбуваються зараз?
- Чи впливають ці події на вас? Якщо так, то яким чином?

Третя фотографія «Я в майбутньому»:

- Яким ви себе бачите в майбутньому?
- Які у вас цілі, мрії, бажання?
- Чи втілили ви їх в життя?
- Які емоції ви відчуваєте, коли дивитесь на це фото?
- Які події вплинули на ваші зміни? Чи задоволені ви цими змінами?

2. Аналіз фотографій.

Минуле:

- Що про вас розповідає ця фотографія?
- Які емоції викликає?
- Які сильні сторони ви бачите у своєму минулому досвіді?
- Які уроки винесли з того періоду?

Сьогодні:

- Що ви відчуваєте, дивлячись на це фото?
- Як ви охарактеризуєте себе зараз?
- Які ваші цінності та інтереси?
- Що вас надихає?
- Що мотивує рухатися далі?

Майбутнє:

- Яке почуття викликає у вас ця фотографія?
- Які кроки ви можете зробити вже зараз, щоб наблизитися до бажаного майбутнього?
 - Які свої внутрішні ресурси ви використали для досягнення мети?

У процесі аналізу психолог допомагає учасникам звернути увагу на важливі деталі фотографій. Акцентує на внутрішніх ресурсах та можливостях учасників. Підтримує їх у процесі самопізнання.

Питання для обговорення:

- Які почуття та емоції виникли у вас після виконання цієї вправи?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Чи хотіли б ви обговорити щось детальніше? Чому?
- Які внутрішні ресурси ви відкрили, виконуючи цю вправу?
- Чи готові ви до змін? Чому?
- Щоб змінили ви в першу чергу? Як це вплине на ваше життя?

Висновки. Практика візуалізації особистісного зростання через фотографії дозволяє учасникам здійснити глибоке дослідження власної особистості у часовій перспективі, усвідомити наявні внутрішні ресурси та способи їх ефективного використання, відстежити власну траєкторію розвитку та трансформації, а також чітко сформулювати майбутні цілі та знайти нові джерела натхнення для їхнього досягнення, що в сукупності створює потужну основу для усвідомленого особистісного зростання.

Вправа може бути адаптована під індивідуальні потреби кожного учасника.

Вправа «Сенси мого життя»

Авторка — Анастасія Мусяла

Мета: знайти нові сенси, обов'язки та правила родини.

Інвентар: аркуші паперу, ручка.

Час роботи: 30-40 хв.

Кількість учасників: до 25 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступне слово тренера — про важливість не тільки пристосування, й знаходження нових сенсів, які допоможуть сім'ї залишатися єдиною та сильною в складних життєвих умовах.

2. Об'єднання учасників у малі групи.

3. Виконання завдання в групах — коротко написати відповіді на запитання:

- Що для мене зараз є найважливішим у житті?
- Що я вважаю найважливішим для нашої сім'ї?
- Які три цінності допомагають нашій сім'ї залишатися міцною?
- Які зміни у сім'ї (військова служба близького) вплинули на ваші

правила та обов'язки?

- Чи з'явилися нові завдання/відповідальності?
- Що допомагає вам долати виклики?

Обмін думками та відповідями.

4. Спільно обговорити і записати нові сенси/місію сім'ї (наприклад, підтримувати один одного за будь-яких обставин; бути джерелом тепла і стабільності; виховувати дітей у любові та взаємоповазі);

Висновки. Вправа допомагає учасникам проаналізувати та усвідомити сенси, обов'язки та правила родини. Виконання завдань сприяє усвідомленню необхідних змін, пошуку нових шляхів покращення сімейних відносин і побудові нових обов'язків і правил родини. Загалом вправа дозволяє покращити емоційний стан та налагодити стосунки.

Вправа «Захищені цінності»

Авторка — Оксана Конопацька

Мета: допомогти учасникам усвідомити власні цінності як опори, тренувати у переконливості та розвивати вміння слухати; сприяти покращенню вміння працювати в команді.

Інвентар: роздрукований перелік цінностей (2 шт.), хустки двох кольорів: синього та бежевого (по 15 шт.)

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: до 30 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники об'єднуються у дві команди та позначають себе двома кольорами хусток: «Продавці з України» (синій) та «Іноземні покупці» (бежевий).

2. Команда продавців обговорює та обирає три значущі ціннісні орієнтири з переліку 10 цінностей за концепцією Мілтона Рокіча (безпека, здоров'я, свобода думки, освіченість, продуктивне життя, життєрадісність, чуйність, краса природи, гарне дозвілля, фінансовий достаток).

3. Тренер зачитує текст ігрової ситуації «На планеті Земля відбувається стрибок у розвитку технологій. Змінюються умови торгівлі. Продати і купити можливо навіть абстрактні речі. Єдина умова — якщо хтось із громадян України продає свою абстрактну річ, то народ стає слабшим. Наприклад, вважається неприпустимим продавати власне відчуття щастя. Покупці переконливо запрошують власників цінностей (умовних продавців) на таємні перемовини та обіцяють вигідні пропозиції для України. Для цього вони заздалегідь провели розвідку і дізналися про ціннісні орієнтації продавців. На зустрічі вони називають три значущі цінності із обраних та обіцяють вигоду».

4. Завдання: провести переговори. Команда у синіх хустках — представники України — аргументують, чому ви не зацікавлені продавати цінність. Покупці у бежевих хустках — пропонують переконливі, вражаючі пропозиції, від яких важко відмовитися (фантастичні вигоди від пропозицій мають переконувати власників цінностей, оскільки для покупців важливо, щоб продавці піддалися і поступилися часткою сили народу).

Питання для обговорення:

- Як ви почували себе у команді під час умовних торгів?
- Як ви оцінюєте за 10-бальною шкалою: наскільки вашим командам вдалося бути переконливими? 10 — найвищий бал.
- Які цінності з тих, що ви захищали/намагалися викупити, ви можете визначити як найбільш актуальні для співгромадян, і є надійною

опорою в складних обставинах зовнішніх загроз в умовах війни та при великій кількості втрат?

- Що дійсно допомагає нам сьогодні, на вашу думку?

Рекомендації.

Варто залишати назви команд як сформульовано. Щоб запобігти ретравматизації постраждалих від війни, вказувати назву країни-агресора не варто. Для збереження нейтральності доцільно використовувати лише обрані кольори.

Висновки. Вправа створена на базі інтерактивних методів і підходить для формату онлайн.

Залученість до цієї вправи дає можливість учасникам задіяти уяву та критичне мислення з метою знаходження переконливих аргументів. Учасники можуть опрацьовувати і перевіряти свої маркетингові стратегії. Вони взаємодіють у вербальній комунікації для того, щоб вчитися домовлятися. Значимим є можливість пізнавати ресурсність цінностей. Під час переговорів учасники можуть відчувати таку значущу цінність як єдність співгромадян під час об'єднання проти агресора. Не менш цікавим буде дізнатися як почувалися покупці цінностей.

Вправа «Енергійна історія»

Авторка — Ліліанна Семенюта

Мета: допомогти учасницям усвідомити своє внутрішнє джерело енергії, використовуючи наративну практику.

Інвентар: аркуші паперу/зошити, ручки; картки із запитаннями для роздумів; спокійна музика (за бажанням); великий аркуш паперу/дошка для спільного обговорення.

Час роботи: 40-50 хв.

Кількість учасників: від 4 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступ – 5-7 хв.

Слово тренера про наративну практику, яка допомагає осмислювати життєві події та відкривати джерело внутрішньої енергії:

- історія, яку ми розповідаємо про себе, формує нашу ідентичність;
- вправа допоможе учасникам побачити свої сильні якості, через особисту історію віднайти ключ до енергії.

2. Підготовка – 5 хв.

Завдання:

- сісти зручно, розслабитися, згадати моменти, коли учасники почувалися значними, натхненними та сповненими енергії;
- отримати картки із запитаннями, які допоможуть розкрити «енергійні» моменти.

Приклади запитань:

- Яка подія в моєму житті дала мені відчуття внутрішньої сили?
- Коли я подолав складність і відчув гордість за себе?
- Яке моє відкриття надихнуло мене рухатися далі?
- Хто або що допомогло мені в ці моменти?
- Яку якість я реалізував в тій ситуації, на що я спирався в собі?

3. Учасники записують короткі відповіді на запитання – 5 хв.

4. Основна частина – 15-20 хв.

4.1. Створення «Енергійної історії».

Учасникам потрібно обрати одну ключову подію з їхнього досвіду, пов'язану з внутрішньою силою, і написати про це зв'язну та емоційну історію. Для історії можуть бути використані відповіді на запитання з етапу підготовки.

Структура створення історії:

- ситуація – описати, що сталося;
- виклик – з якими труднощами чи завданнями зіткнулися?
- рішення – як ви впоралися, які дії вжито?

4.2. Обговорення результатів: Що вийшло в підсумку? Як ви себе почували?

4.3. Обговорення ресурсів: Які ваші якості чи внутрішні ресурси допомогли вам?

5. Обговорення в парах/міні-групах.

Учасники діляться своїми історіями та отримують зворотний зв'язок:

- Що в історії найважливіше?
- Який ресурс розкрив?
- Які моменти надихають і можуть бути корисними в майбутньому?

6. Попередній перегляд джерела енергії – 5 хв.

7. Створення візуального символу, що відображає джерело енергії учасників, – малюнку, знаку, образу (символом може бути ключове слово). Символ стає якорем, який нагадує учаснику про його силу.

8. Заключний етап – 5-7 хв.

Учасники діляться своїми символами енергії та головними висновками. Тренер підкреслює глибоке усвідомлення своєї сили через особисту історію.

Приклад завершальної фрази тренера: «Ваша історія – це ваша сила, джерело енергії, яке завжди з вами».

Питання для обговорення:

- Що нового я дізнався про себе завдяки своїй історії?
- Як я можу використовувати свої ресурси в майбутньому?
- Які кроки я готовий зробити, щоб ще більше розкрити своє джерело енергії?

Висновки. Вправа спрямована на створення зв'язної історії, яка розкриває сильні сторони, досягнення і ресурси учасників. Вони усвідомлюють свої сильні сторони за допомогою наративної практики, знаходять необхідні ресурси, які допомагають їм справлятися з завданнями, та створюють якір-символ, що підтримуватиме їх у професійному та особистому житті.

Вправа «Яку роль я виконую в своїй родині?»

Авторка — Анастасія Мусяла

Мета: сприяти налагодженню відносин, побудувати нові обов'язки та правила в родині; допомогти сім'ям визначити спільні цінності, нові сенси життя; узгодити обов'язки й правила в умовах змін, пов'язаних із військовою службою близького; визначити та усвідомити роль кожного члена родини.

Інвентар: аркуші паперу А4, ручки, різнокольорові олівці.

Час роботи: 40-60 хв.

Кількість учасників: до 25 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Кожен учасник отримує аркуш А4 і ручку.
2. Завдання — намалювати невелике дерево з корінням, стовбуром та кроною. Письмово зазначити, що вони означають:
 - коріння — цінності/принципи, які, на думку учасника, є важливими для їхньої сім'ї;
 - стовбур — основна роль учасника в сім'ї, на його думку (наприклад, захисник, організатор, мотиватор, опора);
 - крона — дії/завдання, які учасник найчастіше виконує в сім'ї (наприклад, забезпечення фінансів, емоційна підтримка, турбота про дітей).

Питання для обговорення:

- Чи співпадає ваша роль із тим, що вам подобається робити? Чому?
- Чи відчуваєте ви, що ця роль відповідає потребам родини? Чому?
- Чи є частина «крони» (завдань), яка викликає у вас дискомфорт? Чому?
- Щоб ви хотіли змінити щось у своїй ролі і чому?
- Як інші члени сім'ї можуть підтримати вас у цьому?

Висновки. Вправа допомагає учасникам проаналізувати та усвідомити власну роль у сім'ї через метафору дерева, де коріння символізує сімейні цінності, стовбур — основну роль, а крона — конкретні обов'язки. Це сприяє кращому розумінню сімейної динаміки, виявленню потенційних зон дискомфорту та можливостей для позитивних змін у сімейних ролях, особливо в контексті адаптації до змін, пов'язаних із військовою службою близьких.

Вправа «Колесо ресурсів»

Авторка — Альона Щербюк

Мета: нагадати учасникам, що для відновлення енергії не завжди потрібні великі фінансові ресурси, оскільки часто необхідне вже поруч, і достатньо його помітити та скористатися.

Інвентар: блокноти, ручки.

Час роботи: 20-30 хв (10-15 хв — індивідуально, 20-30 хв — у групі).

Кількість учасників: до 25 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники оцінюють власний ресурсний стан на початок роботи, де 100 балів — я енергійний і заряджений, 40 і менше — мені терміново потрібна підзарядка.

2. Об'єднати учасників в пари. В своїх блокнотах вони малюють колесо, розділене на 8 частин і нумерують сектори. В кожен пишуть один ресурс, який наповнює їх найбільше. Малюнки учасники не показують один одному.

3. Завдання — допомогти один одному підібрати «наосліп» три ресурси на найближчі 72 години через гру в парах у «морський бій». Учасник «А» каже: «сьогодні ти будеш наповнювати себе ресурсом із сектору 2». Учасник «Б» озвучує, що він зробить — хід у відповідь.

4. Учасники оцінюють свій ресурсний стан після «морського бою».

Питання для обговорення:

- Як вам гралось? Так цікавіше відшукувати ресурс чи просто писати щось на кшталт «to-do list»?
- Що з трьох пунктів хочеться виконати найшвидше? Чому?
- Що ви підгледіли у партнера по роботі?

Висновки. Людина не може досягати цілей і рухатися по життю, коли заряд тіла менше, ніж 40%. Звідси завдання і відповідальність дорослого — слідкувати за власним станом, щоб в першу чергу додати сили собі, а потім рятувати світ.

Вправу можна виконувати індивідуально: закрити очі й наосліп ручкою обрати по черзі три ресурси.

Вправа «Сімейна сценка: ролі в дії»

Авторка — Анастасія Мусяла

Мета: проаналізувати ролі в родині, знайти дії, які допоможуть побудувати здорові стосунки.

Інвентар: аркуші паперу, ручка.

Час роботи: 30-40 хв.

Кількість учасників: до 25 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасників об'єднують у групи по 3-4 особи (сімейний склад).
2. Завдання: кожна група придумує/використовує типову сімейну ситуацію (наприклад, підготовка до відпустки, вечері чи вирішення побутового конфлікту).
3. Учасники обирають ролі (жінка, чоловік, дитина і т.п.).

4. Презентація груп – виконання ролей кожним членом родини відповідно до обраної ситуації.

Питання для обговорення:

- Чи комфортно було виконувати ролі? Чому?
- Чи здається обрана вами роль справедливою та відповідною? Чому?
- Що можна змінити, щоб кожен почувався комфортніше?
- Які висновки ви зробили після виконання сценки?
- Що можна зробити, щоб покращити взаємодію у вашій сім'ї?

Висновки. Вправа є ефективним інструментом для аналізу сімейних стосунків через рольову гру, що дозволяє учасникам не лише побачити типові патерни поведінки збоку, але й відчувати емоційний стан інших членів родини, усвідомити необхідність змін та знайти конструктивні шляхи покращення сімейної взаємодії та комунікації.

Вправа «Сімейний компас»

Авторка — Анастасія Мусяла

Мета: створити умови для пошуку цінностей, обов'язків, правил, сенсів, ресурсів для об'єднання родини.

Інвентар: аркуші паперу, ручка, різнокольорові олівці.

Час роботи: 30-40 хв.

Кількість учасників: від 2-х осіб.

Алгоритм роботи:

1. Завдання: на аркуші намалювати великий компас:
 - північ – найголовніша цінність сім'ї учасника;
 - південь – нові сенси, які сім'я учасника віднайшла в обставинах відповідно до вказаних цінностей;

- схід – обов'язки кожного члена сім'ї учасника;
 - захід – правила, які допоможуть зберігати гармонію.
2. Спільне заповнення учасниками частин компасу.
 3. Презентація компасу.
 4. Рефлексія – учасники визначають щось одне, що вони готові змінити чи додати у своєму житті для підтримки родини.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про себе чи свою сім'ю?
- Які правила/обов'язки можна змінити чи переглянути? Чому?
- Як ваша сім'я може підтримувати один одного, керуючись своїм «компасом»?

Висновки. Вправа спрямована на допомогу сім'ї отримати чітке уявлення про свої цінності, нові сенси, усвідомлений розподіл обов'язків та відповідальність. Такий підхід може сприяти адаптації до змін, зберіганню єдності, кращому розумінню себе та інших членів родини.

Вправа «Все найважливіше я дізнався в дитячому садку»

Авторка — Вікторія Слотіна-Чорна

Мета: активізувати ресурси для підтримки та відновлення.

Інвентар: аркуші паперу А4, кольорові олівці.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: 12-14 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Ознайомлення учасників із моделлю копінгу й стійкості BASIC Ph. BASIC Ph – модель, що фокусується на природних механізмах подолання

стресу та складається із шести елементів стійкості, комбінація яких формує унікальний для кожної людини стиль подолання труднощів. Що більше з цих елементів ми здатні використовувати, то більшу стійкість можемо розвинути.

B — Belief (переконання й цінності), A — Affect (вираження почуттів й емоцій через сльози, сміх, щирі розмови про свій емоційний досвід), S — Social (соціальні зв'язки — пошук підтримки через належність до групи (друзі, родина, колектив)), C — Cognitive (логічне й критичне мислення для вирішення складних ситуацій), I — Imagination (уява й творчість як спосіб відволіктися від жорстоких фактів реальності, здатність мріяти про майбутнє або ж повертатися спогадами в щасливі моменти минулого, Ph — Physical (фізична активність і тілесні відчуття для подолання стресу можуть проявлятися через фізичні навантаження й тілесні практики: будь-який спорт, прогулянки, медитації).

2. Читання притчі Роберта Фулгана «Все найважливіше для життя я дізнався в дитячому садку».

Текст притчі.

Все найважливіше для життя я дізнався в дитячому садку — як жити, як чинити, яким бути. Це було моє здивування дізнатись, що мудрість лежить не на вершині знань, а біля підніжжя паски у дитсадковій пісочниці.

Ось що я дізнався:

- Поділись усім, що маєш.
- Грай чесно.
- Нікого не бий.
- Що взяв, клади на місце.
- Насмітив — прибери за собою.
- Не бери чужого.
- Вибачайся, якщо когось образив.
- Мій руки перед їжею.
- Спускай за собою воду в туалеті.
- Молоко і печиво — гарна їжа.

- Живи в рівновазі – трохи вчись, трохи думай, трохи малюй, співай, танцюй, працюй і грайся щодня.
 - Після обіду лягай поспати.
 - Коли виходиш на дорогу, стеж за машинами, не відставай від супутників і тримайся з ними за руки.
 - Пам'ятай про дива.
 - Не забувай про маленьке насіння, яке посадив у пластмасову миску: коріння пішло вниз, а стеблинка потяглася вгору, й адже ніхто не знає, як це відбувається і чому, але те ж саме відбувається з усіма нами.
 - Золоті рибки, хом'яки, білі миші і навіть маленьке насіння – всі колись помруть. І ми також.
 - А ще не забувай про дитячі книжки та перше слово, яке дізнався, – найголовніше слово: ДИВИСЬ.
3. Збір емоційних відгуків учасників.
 4. Виконання завдання – по пам'яті назвати ресурси, про які йшлося в притчі.
 5. Запис на дошці всіх версій учасників, включаючи неправильні.
 6. Сортування ресурсів, які назвали учасники, відповідно до моделі копіngu й стійкості BASIC Ph.
 7. Виконання завдання – кожен учасник схематично зображає власну ресурсну карту-навігатор.

Питання для обговорення:

- Які з названих ресурсів присутні у вашому житті та які з них, на ваш погляд, є найбільш важливими/неважливими? Чому?
- Які невикористані ресурси ви побачили?
- Які нові ресурси ви готові спробувати? Чому?

Висновки. Представлена техніка сприяє активізації ресурсів, «дає дозвіл» на використання деяких із тих, що досі не використовувалися учасниками; допомагає більш повноцінно використовувати ті доступні ресурси, які були недооцінені чи забуті.

Вправа «Подарунок у моєму житті»

Авторка — Оксана Прус

Мета: створити умови для відкритого та спонтанного вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Інвентар: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики, глина.

Час роботи: 20-30 хв.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасникам пропонується згадати подарунки, які вони отримували впродовж життя, пригадати емоційне забарвлення ситуацій, коли подарунки вручалися. Намалювати найяскравіший подарунок із згаданих.
2. Зліпити згаданий подарунок із глини, придумати його назву та історію.

Питання для обговорення:

- З яким періодом життя і подією пов'язаний подарунок?
- Хто дарував його?
- Які емоції ви переживали, коли отримали його?
- Які емоції переживаєте зараз, коли пригадуєте цю ситуацію і дивитесь на малюнок?
- Ви любите більше отримувати чи дарувати подарунки? Чому?
- Коли останнім часом ви отримували подарунок?
- Чи хотіли б ви комусь подарувати виріб із глини, кому саме і чому? (у разі групової роботи).

Рекомендації.

Для продуктивного результату важливо, які емоції викликає згадка про подарунок і його зображення, чи присутні відмінності при описі, візуальному зображенні та ліпці.

Висновки. Дана вправа (застосовано ізотерапію та глинотерапію як вид артератерії) сприяє наповненню учасників позитивними емоціями, енергією. Особисті скарбнички ресурсу наповнилися новою вправою, яка може стати в нагоді.

Вправа «Колаж «Серце»

Авторка — Оксана Прус

Мета: створити умови для актуалізації позитивних емоцій, пошуку ресурсу, зменшення психоемоційного напруження, подолання стресу.

Інвентар: папір А3, глянцеві журнали, клей, ножиці, олівці.

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: до 12 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер ознайомлює з правилами виконання вправи.
2. Виконання завдання:
 - намалювати або створити колаж — серце, яке символізуватиме найяскравіші солодкі спогади життя;
 - для створення серця використати з журналів ілюстрації/фото, заголовки, тексти, які мають відношення до життя учасника й символізують його інтереси та вподобання;
 - розмістити символічне серце на аркуш А3.
3. Презентація результатів.

Питання для обговорення:

- Які емоції/почуття викликає у вас колаж?
- Які зображення викликають найсильнішу емоцію?
- З якими подіями і людьми вони пов'язані?
- Який із цих моментів ви хотіли б пережити ще раз? Чому?

- Який досвід ви отримали в ході роботи?

Рекомендації.

В процесі інтерпретації важливо звернути увагу на розміри, кольорове зображення та розміщення картинок на аркуші. З часом картинку можна заповнювати новими спогадами – солодкі спогади – наш ресурс.

Висновок. Вправа (здіяно колажування як вид арт-терапії) допомагає учасникам відновити емоційний та енергетичний ресурс. Системний підхід до виконання даної вправи дає той результат, який особа уявляє, оскільки все у наших думках і руках.

МОТИВАЦІЯ

Вправа «З любов'ю та повагою до себе»

Авторка — Олеся Демиденко

Мета: розвивати звички через прояв любові та поваги до себе; мотивувати учасників змінювати своє життя на краще без виправдань, бути відповідальним перед собою, підвищити самоцінність та віру в себе.

Інвентар: папір, ручки.

Час роботи: 20 хв.

Кількість учасників: будь яка, робота індивідуальна.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пропонує учасникам написати на аркушах звички, які б вони хотіли набути чи позбавитися від них.

Наприклад:

Хочу, щоб удома було постійно чисто.

Хочу мати струнку фігуру.

Хочу покинути палити.

Хочу обмежити вживання солодкого.

Хочу прокидатися рано і мати ранкові ритуали.

Хочу одягатися стильно.

Не хочу спілкуватися з токсичними людьми і т.д.

2. Виконання завдання — перефразувати свої бажання на «З любов'ю і повагою до себе я ...»

Наприклад:

З любов'ю і повагою до себе я прибираю і дотримуюся чистоти постійно.

З любов'ю і повагою до себе я їм лише корисну їжу.

З любов'ю і повагою до себе я позбавляюся шкідливих звичок.

З любов'ю і повагою до себе я вживаю солодке під час зустрічі за кавою.

З любов'ю і повагою до себе я прокидаюся рано і роблю зарядку, веду щоденник, читаю книги.

З любов'ю і повагою до себе я купую собі лише стильний одяг.

З любов'ю і повагою до себе я спілкуюся з позитивними та успішними людьми.

Питання для обговорення:

- Що корисного ви можете взяти від даної вправи?
- Що ви відчуваєте?
- Які звички ви зміните чи започаткуєте?
- Скільки часу на автоматизацію даних звичок вам треба? Чому?

Рекомендації.

Тренер має налаштувати учасників на доцільності відпрацювання звичок впродовж мінімум 30 днів щоденної практики.

Висновки. Вправа впливає на мотивацію учасників розвивати бажані звички та створювати найкращі умови життя через любов і повагу до себе. Кожна людина бажає собі найкращого, а отже, готова до змін. Й коли зміни відбуваються, то внутрішній стан, самооцінка і віра у себе переходять на вищий рівень.

Вправа «Таким / такою хочу бути»

Авторка — Тетяна Бутурлим

Мета: розвивати внутрішню мотивацію до позитивних змін шляхом генерування AI-продуктів.

Інвентар: ноутбук, інтернет, роздаткова наочність (метафоричні картки, таблиці), стікери, ручки, папір, маркери, ватман, мольберт.

Час роботи: 45 хв.

Кількість учасників: від 4 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники тренінгу обирають три метафоричні картки (друковані й заламіновані): I – «Я в минулому», II – «Я зараз», III – «Я в майбутньому». Аналізують свої думки, емоції, відчуття (заповнюють таблицю).

Я в минулому			Я зараз			Я в майбутньому		
Який / яка я?			Який / яка я?			Який / яка я?		
емоції	відчуття	думки	емоції	відчуття	думки	емоції	відчуття	думки

2. Стрілочками позначають зв'язки для розуміння причин появи деструктивних емоцій, думок, відчуттів.

3. Робота в парах — обговорення висновків.

4. Учасники моделюють бажаний образ себе в найближчому майбутньому. Перекладають текст англійською мовою. За допомогою сервісу «Leonardo» генерують зображення:

- крок 1 — зареєструватися [на платформі](#):



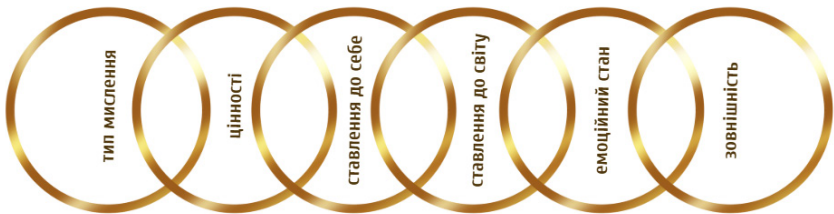
- крок 2 — ліворуч натиснути кнопку «Image Creation»;
- крок 3 — у вікні ввести промт (запит) англійською мовою (можна скористатися гугл-перекладачем) — наприклад: A happy woman, 50 years old, in a red dress, holds white roses in her hands. Located in a luxurious building. She is embraced by her happy children and husband;

- крок 4 – натиснути кнопку «Generate» (на добу надається 150 токенів, для створення одного зображення потрібно 24 токени);
- крок 5 – нижче згенерованого зображення натиснути стрілку вниз («Download image»);
- крок 6 – зареєструватися [в сервісі «Hailuoai»](#);



- крок 7 – натиснути кнопку «Create»;
 - крок 8 – завантажити згенеровану світлину;
 - крок 9 – натиснути фіолетову кнопку «Generate».
5. Робота в парах – учасники розглядають світлину та гіф, обговорюють, чи вдалося штучному інтелекту відтворити бажаний образ власного «Я».
6. Виконання завдань індивідуально:
- формулюють 5 відповідей на запитання «Чому я таким хочу бути?»;
 - описують 6 кроків «Що потрібно змінити в собі на шляху до бажаного образу?»

Що потрібно змінити в собі на шляху до бажаного образу?



- фіксують відповіді на стікерах і прикріплюють на ватмані.
7. Тренер узагальнює результати рефлексії учасників.

Питання для обговорення:

- Яким чином емоції вплинули на ваше життя в минулому, теперішньому, в майбутньому?
- Чи хотіли б ви змінити загальноемоційний стан? Чому?
- Які думки в минулому, теперішньому, майбутньому блокували ваше прагнення до особистісного росту?
- Які думки робили/роблять вас більш стійкими?
- Що ви відчували/відчуваєте/хочете відчувати в тілі, коли відбувається аналіз власного «Я»?
- Яким ви хочете бачити себе в майбутньому? Чому?
- Які кроки потрібно зробити на шляху до самовдосконалення?

Висновки. Вправа допомагає проаналізувати емоції, думки, відчуття власного «Я», усвідомити фактори, що стримують особистісний розвиток, змодельувати бажаний образ власного «Я» в найближчому майбутньому, визначити подальші кроки на шляху до самовдосконалення, удосконалили цифрові навички учасників тренінгу.

Вправа «Квиток додому»

Авторка — Наталя Дорошенко

Мета: розвивати в учасників навички збереження внутрішньої мотивації та системного підходу досягнення цілей через практичне відпрацювання ситуацій з відмовами та прийняттям рішень в умовах невизначеності.

Інвентар: набір квитків або папірців, простір для активної взаємодії учасників.

Час роботи: 15-30 хв.

Кількість учасників: 6-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пояснює завдання: «Уявіть, що ви на безлюдному острові, й дуже хочете додому. Щоб повернутися, вам потрібно набрати найбільшу кількість квитків. Я – той, хто вирішує поїдете ви додому чи ні. Квитки я видаватиму за власним розсудом. Комусь дам, комусь ні. Ваше завдання – бути максимально наполегливим та активним, підходити до мене й аргументувати, чому саме вас я маю обрати». Час виконання – 5 хв.

2. Виконання завдання:

- учасники доводять тренеру, використовуючи різні стратегії (переконання, наполегливість, гумор тощо), чому саме вони мають їхати додому;
- тренер завжди видає квиток кожному третьому, не пояснюючи правила.

Час виконання – 10-15 хв.

3. Завершення роботи: підрахунок квитків і оголошення тих, хто набрав найбільшу кількість – 2 хв.

4. Обговорення результатів – 8 хв.

Питання для обговорення:

Мотивація: Що вас мотивувало продовжувати, навіть якщо ви не отримували квиток? Як ви знаходили в собі сили підходити знову?

Ефективність: Чи змінили ви свою стратегію після кількох спроб? Чому? Як можна було діяти більш ефективно?

Заперечення: Що ви відчували, коли отримували відмову? Як ви долали внутрішній дискомфорт від відмов?

Прийняття рішень: Як швидко ви зрозуміли, що потрібно діяти активніше? Які рішення ви ухвалювали, щоб збільшити свої шанси?

Рекомендації.

При роздачі тренером квитків учасникам (кожному третьому) важливо зберігати нейтральність і не підказувати закономірність. На підведенні підсумків роботи тренер робить акцент на важливості активності, адаптивності та подолання страху відмов.

Висновки. Вправа демонструє пряму залежність між активністю учасників та їхнім результатом, підкреслюючи важливість збереження внутрішньої мотивації навіть за умов постійних відмов. Через практичний досвід учасники усвідомлюють, що наполегливість, гнучкість у виборі стратегій та готовність швидко приймати рішення в умовах невизначеності є ключовими факторами досягнення мети, а кожна відмова стає не перешкодою, а можливістю для вдосконалення підходу та розвитку емоційної стійкості.

Вправа «Шлях героя»

Авторка — Альона Щербюк

Мета: допомогти учасникам повірити в свої сили, надати додаткову мотивацію в досягненні важливих для них цілей.

Інвентар: блокноти, ручки

Час роботи: 30-45 хв (10-15 хв — індивідуально, 20-30 хв — у групі).

Кількість учасників: до 25 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники записують у блокноти важливу для них ціль на найближчі 2-3 місяці та оцінюють її за 10-бальною шкалою, де 1 — ціль неважлива, 10 — дуже хочу досягти. Якщо оцінка менша 7, змінюють ціль.

2. Згадують 3 історії з їхнього життя, коли ситуація була близька до провалу, але потім щось відбувалося (дія, випадок, зустріч із кимось), коли все змінювалося на краще і цілі досягалися.

3. Завдання — знайти спільне в цих трьох випадках (Що вони таке робили? Можливо, це була якась конкретна дія та/або віра). Це і є особистий шлях героя.

Питання для обговорення:

- Як я себе почував, коли все йшло шкереберть?

- Хто/що мені допомогло йти до кінця?
- Яку просту дію я зробив, і це допомогло перемогти?
- Як я зараз можу свій досвід використати собі на користь?

4. Учасники об'єднуються в пари/трійки для обміну думками, розповіді, що цікавого вони про себе дізналися, завдяки цій вправі (поділитися шляхом героя) — 2-3 хв на кожного.

Висновки. Відповіді є у кожного всередині, й кожен має позитивний досвід. Важливо, щоб людина виділяла трішки часу для того, щоб «почути» інтуїцію, й могла рухатися вперед.

ЕФЕКТИВНІСТЬ

Вправа «Пульт перезавантаження»

Авторка — Олена Миколенко

Мета: вчити учасників усвідомлено управляти своїм часом та ресурсами, виявляти «провали» в ефективності; визначити персональну стратегію підвищення продуктивності.

Інвентар: аркуші паперу з намальованим пультом керування; стікери з типовими завданнями та факторами, що відволікають; маркери/ручки.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: 5-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Активація — учасники пишуть на стікерах свої поточні ключові завдання та активності.

2. Налаштування режиму — якби у вас був пульт управління часом, як би ви використовували його? Що б прискорили? Що відключили?

3. Учасники розміщують стікери на кнопках пульта:

«Прискорити» — завдання, які потребують уваги та швидкого виконання.

«Уповільнити» — дії, які потрібно робити більш вдумливо.

«Перезавантажити» — завдання, які потребують нового підходу.

«Вимкнути» — відволікаючі фактори.

«Включити» — важливі, але ігноровані завдання (наприклад, відпочинок або планування).

«Паніка» (червона кнопка) — завдання, які викликають тривожність.

4. «Аварійна кнопка» — тренер додає виклик: вибрати одне завдання з «перезавантаження» або «паніка», опрацювати і сформулювати конкретний перший крок для його виконання.

5. Фінальне налаштування — учасники допрацьовують свій пульт, додаючи конкретні дії, щоб запровадити зміни до свого робочого процесу.

Питання для обговорення:

- Які завдання виявилися важкими для розміщення? Чому?
- Яка кнопка на вашому пульті виявилася найважливішою? Чому?
- Які завдання ви готові вимкнути чи перезавантажити вже сьогодні? Чому?
- Як цей інструмент може допомогти вам бути ефективнішим?

Висновки. Вправа сприяє усвідомленню учасниками, що управління часом — це не про швидкість, а про свідомість у виборі. Звільнення від зайвого допомагає зосередитись на важливому.

Завдання вправи дозволяють тренувати навичку управління часом, через яскраву метафору надихати учасників на реальну зміну власних звичок.

Вправа «Крокую до цілі!»

Авторка — Альона Щербюк

Мета: показати учасникам, що кожна ціль можна досягнути через розподіл її на маленькі кроки (завдання).

Інвентар: аркуш А4, кольорові олівці/фломастери, ручка, будь-яка універсальна колода метафоричних карт.

Час роботи: 30-45 хв (10-15 хв — індивідуально, 20-30 хв — у групі).

Кількість учасників: до 25 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер розкажує/нагадує учасникам, що метафоричні карти — це інструмент для роботи з підсвідомістю.

2. Кожен учасник ставить собі запитання, потім витягує карту (у відкрити чи наосліп), пару секунд роздивляється, й перше, що приходить в голову, — є підказка на запитання.

3. Учасники записують в блокнотах важливу для них ціль на найближчі 2-3 місяці, оцінюють її за 10-бальною шкалою, де 1 — ціль неважлива, 10 — дуже хочу досягти. Якщо оцінка менша 7, змінюють ціль.

4. Завдання — на аркуші (в будь-якому місці) намалювати ціль метафорично, й відносно цілі метафорично зобразити себе.

5. Учасники витягують стільки карт, скільки інтуїтивно потрібно зробити їм кроків для досягнення мети:

- учасник каже «Перший крок — це...» — обирає карту й записує усвідомлення; «Другий крок — це...» і повторює дію.

Якщо кроків більше п'яти, тренер пропонує учаснику подумати, в чому його вторинні вигоди не досягати цілі.

Питання для обговорення:

- Як я себе почувала поки малювала ціль?
- Де я по відношенню до цілі? Чому саме там?
- Як я почуваю себе після того, як отримала підказки?
- Що мене може зупинити на шляху досягнення, коли я вже знаю всі кроки?
- Як я порадую себе, коли досягну цілі?

6. Учасники об'єднуються в пари/трійки: діляться усвідомленнями та першими кроками, які готові зробити протягом 24-х годин.

Висновки. Вправа допомагає зрозуміти/усвідомити, що досягнути цілі можна, якщо робити щоденні кроки. Доцільно, щоб кожна людина при досягненні запланованого обов'язково нагороджувала себе й святкувала перемогу. Такий підхід важливий для того, щоб мозок створив нейронний зв'язок «досягнення цілі = подарунок = можна і потрібно мріяти/діяти».

Вправа «Капітани корабля»

Авторка — Ольга Кіреєва

Мета: показати значення лідерства та вміння адаптуватися.

Інвентар: папір, ручки, набір карток із завданнями.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники об'єднуються в 2-5 команд.
2. Пояснення тренера: «Команда — це «екіпаж корабля», який потрапив у надзвичайну ситуацію (шторм, поломка, бунт тощо)», й завдання команди — виконати певні дії задля порятунку.
3. Вибір командою картки з завданням (наприклад, скласти план порятунку, розподілити ресурси).
4. Вибір капітанів у командах (вибір повторюється кожні 5 хв, тобто в ролі капітана мають спробувати себе всі учасники).
5. Обговорення ситуації (триває доти, поки всі учасники не спробують себе в ролі капітана).
6. Прийняття командою остаточного рішення.
7. Презентація командами напрацьованих планів.

Питання для обговорення:

- Чи всі учасники мали однакове бачення ситуації? Чому?
- Як зміна капітанів вплинула на команду? Що допомогло знайти спільне рішення?

Висновки. Лідерство — це не лише прийняття рішень, а й здатність слухати й адаптуватися. Чіткий розподіл ролей в команді допомагає подивитися на ситуацію з різних боків і підвищити ефективність.

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Вправа «Гірка: подолання перешкод»

Авторка — Ірина Абрамова

Мета: вчити учасників визначати цілі, розпізнавати перешкоди та знаходити креативні шляхи їхнього подолання.

Інвентар: папір, маркери, набір карток «Пальне для польоту» (авторка – Ірина Абрамова, завантажити картки можна [за посиланням](#)).



Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: 6-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пояснює завдання: команди повинні знайти рішення для досягнення бізнес-цілі, долаючи можливі перешкоди.
2. Учасники витягують картки із завданнями, які описують мету та перешкоди.
3. Робота в командах над:
 - формулюванням однієї ключової мети;
 - визначенням можливих перешкод;
 - генерацією ідей для подолання цих перешкод.
4. Команди презентують свої висновки та пропонують план дій.

Питання для обговорення:

- Як ви знаходили креативні рішення?
- Що було найважчим у визначенні перешкод? Чому?
- Які ідеї виявилися найефективнішими? Чому?

Висновки. Вправа допомагає розвивати навички аналітичного мислення та командної взаємодії у вирішенні проблем.

Вправа «Часовий виклик»

Авторка — Ірина Абрамова

Мета: вчити учасників ефективно керувати часом в умовах обмежених ресурсів.

Інвентар: папір, маркери, картки з часовими ресурсами (авторка — Ірина Абрамова, завантажити можна [за посиланням](#) — 6-10 картки).



Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: 6- 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пояснює завдання: команди мають знайти способи ефективного використання часу у вказаних ситуаціях.
2. Учасники витягують картку із завданням, наприклад: «Стислі терміни проекту»/«Оптимізація зустрічей».
3. Робота команд над:
 - аналізом проблеми з часовими обмеженнями;

- визначенням пріоритетів та шляхів їхнього досягнення;
 - створенням покрокового плану оптимізації часу.
4. Кожна команда презентує свій план та обґрунтовує рішення.

Питання для обговорення:

- Як ви обирали пріоритети і чому?
- Що допомогло швидко знаходити рішення?
- Які підходи були найбільш ефективними? Чому?

Висновки. Вправа розвиває навички тайм-менеджменту та стратегічного планування в обмежених умовах.

Вправа «Антикризовий план»

Авторка — Ірина Абрамова

Мета: вчити учасників швидко реагувати на непередбачувані ситуації та створювати ефективні антикризові стратегії.

Інвентар: папір, маркери, набір карток «Пальне для польоту» (авторка Ірина Абрамова, завантажити картки можна [за посиланням](#)).



Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: 6-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пояснює завдання: команди мають створити антикризовий план для вирішення проблемної ситуації.

2. Учасники витягують картки із сценаріями кризових ситуацій.
3. Робота в командах над:
 - аналізом ситуації;
 - визначенням ключових дій для мінімізації ризиків;
 - створенням покрокового антикризового плану.
4. Команди презентують свої плани.

Питання для обговорення:

- Які ризики виявилися найважливішими?
- Чому саме ці ризики виявилися найважливішими?
- Як створений план допоможе у реальних кризах?
- Що було найскладнішим у розробці стратегії? Чому?

Висновки. Вправа створює умови для формування навичок антикризового управління та розвитку командного мислення в умовах обмеженого часу.

Вправа «Режим «Хаос»

Авторка — Олена Миколенко

Мета: вчити учасників приймати чіткі та обґрунтовані рішення в умовах невизначеності та тиску; розвивати здатність швидко структурувати хаотичну інформацію.

Інвентар: картки з несподіваними ситуаціями (наприклад: «Ваш ключовий співробітник захворів», «Зрив термінів поставки», «Клієнт передумав на середині угоди»); картки з додатковими обмеженнями (наприклад: «Ваш бюджет урізаний», «Ви не можете зв'язатися з командою», «Часу залишилося 5 хвилин»); таймер, маркери, аркуші паперу.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: 6-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступне слово тренера «Ласкаво просимо до хаосу»: «Сьогодні ви станете майстром упорядкування хаосу. Ваше завдання – приймати рішення швидше, ніж хаос зможе вас поглинути!»

2. Учасники витягують картки з ситуаціями та обмеженнями, які становлять їхній «хаотичний кейс».

3. Виконання завдання «Хаос – контроль» – учасники аналізують свій кейс і записують 3 можливі варіанти рішень:

- Що є основною проблемою?
- Які ресурси є в їхньому розпорядженні?
- Які дії можна вжити в обмежених умовах?

4. «За навігатором» – тренер ускладнює завдання, вводючи додаткові перешкоди:

- «З'явився новий терміновий запит».
- «Один із ваших варіантів більше недоступний».
- «Ваші дії викликали несподівані наслідки».

5. Учасники переглядають свої рішення, коригують план під нові умови.

6. «Режим ясності» – учасники презентують свій фінальний план рішення. Зворотний зв'язок через запитання – що можна покращити чи зробити простіше?

Питання для обговорення:

- Який із несподіваних факторів виявився найскладнішим? Чому?
- Що допомогло вам структурувати хаос?
- Як можна використати цей досвід для реальних завдань?

Висновки. Вправа допомагає учасникам усвідомити, що тиск і хаос можуть бути керованими, якщо поділити завдання на етапи, а швидка адаптація до змін допомагає знайти ефективні рішення. Завдання вправи дозволяють створити ігрову модель хаотичних умов, за яких учасники можуть тренувати навички прийняття рішень в атмосфері гумору та творчості.

РОЗВИТОК

КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ

Вправа «Творча руханка: кар'єрні розповіді в русі»

Авторка — Інна Лапчевська

Мета: розвивати креативне мислення через поєднання професійних термінів (відповідно до теми тренінгу) з явищами природи; пропрацювати навички публічного виступу в ігровій формі; покращити навички образного мовлення та метафоричного мислення, командної взаємодії між учасниками.

Інвентар: просторе приміщення, щоб можна було утворити коло; коробка, із заздалегідь підготовленими картками, на яких написані 2-3 слова, перше — відповідно до теми тренінгу, друге, третє — на тему природи; музичне приладдя (за бажанням може грати спокійна чи ритмічна мелодія); телефон для відеозапису; фліпчарт.

Час роботи: 20 хв (15 хв — робота в колі, озвучення тексту розповіді, 5 хв — рефлексія).

Кількість учасників: будь-яка.

Алгоритм роботи:

1. Завдання — скласти спільну групову цікаву розповідь із термінологією тренінгу (яку вивчили) та ефектно поєднану із явищами природи, яка матиме загальну сюжетну лінію.
2. Учасники по черзі витягують із коробки картки з термінами (у всіх вони різні).
3. Тренер на фліпчарті пише 3 слова-тригери (лідерство, ціль, стратегія), які потрібно запам'ятати і візуально продемонструвати кожному

учаснику, як тільки вони звучатимуть в тексті (лідерство — підняти руки догори та похитати ними; ціль — уявити, як натягуємо лук і показати це; стратегія — підстрибнути 1 раз).

4. Рух учасників по колу кроками (грає легка мелодія).

5. Перший учасник складає своє речення, використовуючи слова з карток та доповнюючи його за змістом, і словами-тригерами. Далі — наступний учасник і так всі по колу.

6. Тренер/помічник записує відео вправи для демонстрації по її завершенні.

Приклади комбінацій слів, які можна брати за основу/розробити відповідно до своєї тематики:

- натхнення — спів пташок;
- виклик — ураган;
- ціль — дупло;
- впевненість — сонячна погода;
- стратегія — шумлять дерева;
- команда — рій бджіл;
- шлях — звивиста стежка;
- співбесіда — почалася гроза;
- кар'єра — схід сонця;
- резюме — листопад;
- підвищення — землетрус;
- стажування — ураган;
- лідерство — могутній дуб;
- перешкоди — сильний дощ;
- ідея — веселка;
- перепони — стовбури дерев;
- успіх — блакитне небо;
- оффер — виглянуло сонце;
- відпустка — спокійне море;
- мотивація — зоряне небо;
- менторство — квітування;

- колектив — океан;
- тимблдінг — гора;
- дедлайн — вулкан;
- нетворкінг — зорепад;
- бізнес-план — нарешті світанок.

Приклад поєднання слів різної тематики в єдину розповідь:

Перший серйозний виклик налетів ураганом — співбесіда в омріяній компанії. Коли я заходила до офісу, почалася гроза, яка немов відображала бурю емоцій всередині. Але моя впевненість, наче сонячна погода після дощу, допомогла впоратися з хвилюванням. Кожен професійний шлях починається з натхнення. Мое прийшло одного весняного ранку, коли спів пташок розбудив мене на світанку. Їхні мелодії нагадували симфонію можливостей, що відкривалися переді мною. Я знала, що мій шлях не буде прямим — він нагадуватиме звивисту стежку в лісі, де кожен поворот приховує нові можливості. Моя ідея засяяла веселкою після грози сумнівів, освітлюючи шлях вперед.

Питання для обговорення:

- Які емоції викликала вправа?
- Що було найважче? Чому?
- Як ви себе почуваете після вправи?
- Як процес створення історії допоміг по-новому поглянути на кар'єрні питання?
- Які інсайти виникли під час виконання вправи?
- Що найбільше сподобалось? Чому?

Рекомендації.

Вправу-руханку доцільно провести, коли основна частина тренінгу вже пройдена, й учасники засвоїли основну термінологію.

Висновки. Дана вправа — це можливість отримати досвід командної роботи, творчого підходу до будь-якої тематики, продемонструвати сміливість та уважність, розвивати креативне мислення. Завдання сприяє

активізації діяльності, покращенню настрою, зняттю напруги через рух і творчість. Крім того, це можливість поглянути на робочі ситуації з гумором. Зміст вправи розкриває тему циклічності, яка присутня в природі та кар'єрі. Завжди після складних періодів (ураган, гроза) приходять світлі часи (веселка, сонце).

Вправа «Бізнес-мрійники у дії»

Авторка — Інна Лапчевська

Мета: активізувати підприємницьке мислення, розкрити творчий потенціал учасників, створити простір для обміну ідеями та нетворкінгу.

Інвентар: фліпчарт-папір, маркери, фломастери різних кольорів.

Час роботи: 40 хв (20 хв — робота в групах, 15 хв — презентації, 5 хв — рефлексія).

Кількість учасників: будь-яка, щоб поділити на команди.

Алгоритм роботи:

1. Вступне слово тренера: «В процесі кар'єрного розвитку кожен із нас знаходиться на різних етапах свого підприємницького шляху. Хтось уже зробив перші кроки у власній справі, хтось виношує ідею в серці, чекаючи слушного моменту, а хтось, можливо, вагається між кількома напрямками. Сьогодні ми створимо безпечний простір для того, щоб ваші мрії та ідеї отримали крила».

2. Об'єднання в команди по 4-5 осіб для створення групового бізнес-проекту. Тренер мотивує учасників: «Це буде не просто ідея — це буде синергія ваших талантів, досвіду та бачення. Ви маєте повну свободу для креативу! Поеднати, на перший погляд, непоєднані речі, адже невідомо хто опиниться у кожній групі».

3. Завдання для команд (можна прописати на фліпчарті):

- візуалізуйте вашу спільну бізнес-ідею на папері;

- продумайте унікальність вашої пропозиції;
- визначте цільову аудиторію;
- окресліть основні цінності вашого бренду;
- придумайте назву та слоган.

Питання для полегшення роботи команд (те, що вони будуть в ході презентації озвучувати):

- Яку проблему вирішує ваша бізнес-ідея?
- Що особливого ви пропонуєте клієнтам?
- Як ви бачите розвиток цього бізнесу через 3 роки?
- Які інновації ви можете привнести у вашу сферу?

4. Презентація розроблених групових креативних бізнес-ідей (кожна команда заздалегідь визначає учасника, який буде презентувати на аудиторію; виступ має проявити творчий підхід та розкрити потенціал всієї бізнес-ідеї команди).

Інші команди можуть ставити запитання.

Питання для обговорення:

- Що найбільше надихнуло вас у процесі створення спільної ідеї?
- Які інсайти ви отримали під час роботи в команді?
- Які елементи з представлених проєктів ви могли б використати у власній справі?
 - Що нового ви дізналися про себе як потенційного підприємця?
 - Які страхи чи обмеження вдалося подолати в процесі роботи?

Висновки. Вправа стимулює учасників на розвиток креативного мислення та здатності генерувати бізнес-ідеї. Командна робота посилює практику через обмін досвідом, подолання внутрішніх обмежень та страху публічного виступу.

Кожна представлена ідея є зерном майбутнього успіху. Важливо пам'ятати, що найуспішніші бізнеси починалися саме з мрії та сміливої її озвучити. Заряд енергії та натхнення, який отримують учасники при створенні спільного проєкту, стане поштовхом для майбутніх звершень.

Вправа «Перевірка життєздатності ідей»

Авторка — Анастасія Коробова

Мета: генерувати ідеї та обирати найбільш життєздатні.

Інвентар: ватман або папір А4 по 1 шт. на 1 команду, кольорові маркери.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: від 2 осіб або індивідуально.

Алгоритм роботи:

1. Оголошення правил виконання вправи (суть, чого очікувати, як себе поводити).
2. Об'єднання учасників у групи від 2-х до 5-ти осіб (рандомний спосіб).
3. Забезпечення необхідним інвентарем — ватман, маркери.
4. Виконання завдання в групах — намалювати таблицю з критеріями:

Назва ідеї:			
Наскільки реально самостійно реалізувати дану ідею?			
Чи закриває ця ідея якусь проблему ринку?			
Наскільки ідея проста для реалізації?			
Наскільки реалізація ідеї є ризикованою?			
Наскільки ідея цікава іншим учасникам команди?			
Сума:			

5. Представлення та захист ідей групами — по 2 хв на кожную.
6. Внесення даних в таблицю — блок «назва ідеї» — від усіх груп.

7. Надання відповідей на 5 основних питань (із таблиці) до кожної ідеї, виставляючи спільну групову оцінку від 1 до 5. Питання можна змінювати в залежності від цілі вправи.

8. Підбиття суми балів та вибір ідеї, яка набрала найбільшу кількість балів.

9. Презентація груп із поясненням, яку ідею обрала та чому саме її — 3 хв.

10. Тренер може поставити запитання на уточнення з метою закріплення ефекту від вправи:

- Чи було важко відмовитись від власної ідеї, на користь обраної групою?
- Чи допомагають такі запитання глибше розуміти актуальність ідеї?
- Чи важко було ділитись своєю ідеєю з іншими? Чому?

Питання для обговорення:

- Як вправа допомогла краще зрозуміти сильні сторони вашої ідеї?
- Наскільки корисним був формат таблиці для оцінки ідей? Чи хотіли б ви змінити або додати якісь критерії?
- Як ви відчували себе під час презентації власної ідеї?

Висновки. Вправа допомагає учасникам не лише генерувати ідеї, а й критично оцінювати їх через об'єктивні критерії. Робота в командах сприяє розвитку навичок спільного прийняття рішень, що є важливим аспектом у бізнесі. Використання структурованої таблиці дає чітке розуміння сильних і слабких сторін кожної ідеї, а також дозволяє знайти оптимальне рішення з мінімальними ризиками. Крім того, вправа сприяє комунікації між учасниками, розвиває навички публічного захисту ідей та дозволяє побачити, як сприймаються ідеї іншими людьми. Це особливо важливо для тих, хто прагне створити продукти чи послуги, орієнтовані на ринок і клієнтів.

З методичної точки зору, вправа є універсальною: її можна адаптувати під різні цілі — оцінку бізнес-ідей, покращення командної роботи, розробку стратегій для вже існуючих проектів. Головний висновок — даний

підхід допомагає перейти від інтуїтивного прийняття рішень до обґрунтованого аналізу, що є основою успішного бізнес-планування.

Вправа «Що, якби ...»

Авторка — Ольга Кіреєва

Мета: розвивати творче мислення, здатність генерувати ідеї в нестандартних умовах та комунікаційні навички.

Інвентар: набір карток із питаннями.

Час роботи: 20-30 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники отримують картки з «абсурдними» запитаннями (Що, якби ми мали працювати 24 години без перерви? Що, якби світлофор мав лише один колір? Що, якби всі вмели читати думки? і т.п.).

2. Завдання — придумати якнайбільше ідей щодо вирішення проблем або адаптуватися до ситуації.

3. Об'єднання учасників у групи.

4. Робота в групах — напрацювання спільного бачення проблеми.

5. Презентація результатів груп.

Питання для обговорення:

- Що допомогло вам генерувати ідеї?
- Які ідеї виявилися найбільш практичними? Чому?
- Як креативність може допомогти в реальному житті/роботі?

Висновки. Творче мислення сприяє розширеному погляду на виклики. Виконання завдань у групі посилює появу та обговорення ідей, бачення, як досягти продуктивних результатів.

Вправа «Світ навиворіт»

Авторка — Ольга Кіреєва

Мета: розвивати нестандартне мислення, комунікаційні та презентаційні навички.

Інвентар: список простих завдань.

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: до 10 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники отримують завдання: запросити колегу на зустріч, презентувати новий проект тощо). Умова — робити це потрібно «навиворіт», наприклад, використати незвичні інструменти (жести, пісню), говорити лише запитаннями тощо.

2. Виконання завдань.

3. Презентація кожним учасником результатів власної креативної роботи.

Питання для обговорення:

- Чи легко вам було? Чому?
- Як незвичність підходу вплинула на виконання завдання?
- Що, на ваш погляд, дає виконання таких завдань для розвитку нестандартного мислення?

Висновки. Нестандартний підхід при виконанні завдань, особливо досить складних, може принести нові рішення та впевненість. Креативність народжується, коли людина виходить за межі звичного, буденного.

КОМУНІКАЦІЯ

Вправа «Продовжуйте, я Вас слухаю!»

Авторка — Леонора Кадом

Мета: розвивати в учасників навички активного слухання та ефективного висловлення думок через практичне відпрацювання ролей з фокусом на вербальні та невербальні аспекти комунікації.

Інвентар: три плакати/збірки — 1) Нотатки спостерігача; 2) Як я зрозумів, що мене слухають? 3) Що сприяло тому, щоб я зрозумів суть теми?; 3 маркери; картки чи бейджі «Говорю», «Слухаю», «Спостерігаю» — кожна за кількістю сформованих груп; роздруківки з тематичними текстами/питаннями для кожної групи.

Час роботи: 60 хв.

Кількість учасників: кратне 3 особам.

Алгоритм роботи:

1. Об'єднання учасників у групи по 3 особи.
2. Кожна група отримує по одному комплекту карток/бейджів «Слухаю», «Говорю», «Спостерігаю», які учасники розподіляють між собою.
3. Завдання:

Учасники з картками «Говорю» та «Слухаю» обговорюють визначену тему. Учасник «Говорю» висловлює свою думку щодо визначеного питання, учасник «Слухаю» — має вислухати та зрозуміти, чому саме ця тема цікавить співрозмовника. «Спостерігаю» не приймає участь у бесіді, уважно спостерігає за вербальною та невербальною комунікацією та фокусує увагу на наступному: як «Говорю» зацікавлює «Слухаю» темою розмови; як «Слухаю» заохочує «Говорю» продовжувати розповідати далі.

У процесі роботи групи ролі «Говорю», «Слухаю», «Спостерігаю» змінюються кожні 3-5хв, в залежності від таймінгу тренінгу. Важливо, щоб

кожен учасник випробував всі три ролі. Тема, яка обговорюється, — не змінюється.

4. Виконання завдання в 3 тури.

5. Учасники фіксують висновки та спостереження по всім трьом ролям відповідно плакатів/збірок, що розміщені в тренінговому просторі (на стінах чи столах):

- Нотатки спостерігача.
- Як я зрозумів, що мене слухають?
- Що сприяло тому, щоб я розумів суть теми?

6. Демонстрація плакатів. Підсумки роботи. Тренер кластеризує висновки учасників, спільно з групою визначають основний фокус подальшої роботи.

Питання для обговорення:

- Яка роль для вас була незручною і чому? Яка найзручнішою? Чому?
- Поміркуйте — Для чого мені такий досвід (в контексті виконання справи)?
- Чи вважаєте ви, що вербальна комунікація є важливішою за невербальну? Чому?

Рекомендації.

Дана вправа проводиться на початку роботи тренінгу.

Висновки. Ефективна комунікація — це двосторонній процес, який включає не лише обмін інформацією, думками та ідеями, а й активне слухання та розуміння співрозмовника. Успішна комунікація залежить від обох учасників процесу та проявляється через вербальні та невербальні сигнали.

Коли ми свідомо практикуємо різні ролі в комунікації (мовця, слухача, спостерігача), ми краще розуміємо динаміку спілкування та вчимося ефективніше будувати діалог, встановлювати взаєморозуміння та досягати бажаних результатів у спілкуванні. Важливо пам'ятати, що якісний

зворотний зв'язок та увага до всіх аспектів комунікації є ключовими елементами успішної взаємодії.

Вправу розроблено для учасників тренінгу «Майстерність соціального спілкування».

Вправа «Клуб книголюбів»

Авторка — Анастасія Коробова

Мета: створити простір для обміну професійними знаннями через формування персоналізованих списків літератури, розвинути навички активного слухання та надання конструктивних порад; посилити мережу професійних зв'язків між учасниками тренінгу.

Інвентар: ручки, папір для нотаток.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: 10-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Оголошення правил виконання вправи.
2. Об'єднання учасників у групи від 3-х до 5-ти осіб (рандомний спосіб). Роздача інвентаря.
3. Робота в групах: кожен учасник за 2-3 хв озвучує проблему, яка його хвилює у рамках теми тренінгу. Наприклад, чому проекти через пости у соціальних мережах не продаються. Решта учасників мають поради список джерел, який має допомогти учаснику вирішити це питання.
4. Презентація результатів. Кожен учасник за 2 хв представляє свою проблему й демонструє список джерел, який вдалось зібрати під час групової роботи.

Питання для обговорення:

- Які джерела для вирішення питання ви радили і чому?

- На ваш погляд, наскільки корисним може бути такий список джерел для вирішення проблеми? Чому?
- Яку книгу ви б почали читати у першу чергу? Чому?

Висновки. Вправа «Клуб книголюбів» сприяє не лише обміну знаннями, а й формуванню атмосфери взаємної підтримки та співпраці. Учасники отримують можливість вирішити свої проблеми, звернувшись до ресурсів, перевірених іншими людьми. Це дозволяє розширити кругозір і побачити нові підходи до вирішення завдань.

Цінність даної вправи не лише у створенні списку корисних джерел, а й у вмінні формулювати свої проблеми, слухати інших і надавати корисні поради. Презентація результатів допомагає учасникам відчувати власну експертність, що мотивує до подальшого саморозвитку.

Представлений формат вправи дозволяє побудувати середовище, в якому учасники підтримують один одного на шляху до самовдосконалення, а також надихає їх на продовження читання та впровадження нових знань у реальне життя.

ЗАПЕРЕЧЕННЯ

Вправа «Аукціон заперечень»

Авторка — Ірина Бас

Мета: розвивати навички роботи із складними та нестандартними запереченнями клієнтів через практичне відпрацювання ефективних контраргументів та алгоритмів їхнього подолання в умовах змодельованих продажів.

Інвентар: фліпчарт/онлайн-дошка для запису запропонованих заперечень, за бажанням — молоток для аукціонів або звук молотка.

Час роботи: 20-40 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер виступає в ролі ведучого аукціону. Для створення відповідної атмосфери можна використовувати молоток або включати його звук.

2. Учасники по черзі називають складні або нестандартні заперечення. Інші пропонують контраргументи для «закриття» заперечення.

Якщо за 30 сек ніхто не знайде контраргументу, тренер оголошує: «Контраргумент відсутній — 1, 2, 3! Включено до нестандартних!»

Б'є молотком і позначає відповідне заперечення.

3. Після всіх пропозицій учасників обирається ТОП-3 нестандартних заперечення (голосуванням або рішенням тренера).

4. Об'єднання учасників у 3 команди.

5. Робота в командах над одним із ТОП-3 нестандартних заперечень (використовують алгоритм роботи з запереченнями).

6. Презентація результатів роботи команд у форматі рольової гри: один грає клієнта, інший — менеджера. Інші учасники разом із тренером дають зворотний зв'язок щодо ефективності.

Питання для обговорення:

- Яке заперечення було для вас найбільш складним? Чому?
- Які контраргументи були найбільш ефективними?
- Які нові стратегії для «закриття» заперечень ви будете застосувати під час продажів?

Висновки. Вправа «Аукціон заперечень» є ефективною для відпрацювання навичок роботи із запереченнями. Вона поєднує в собі творчий підхід до генерації заперечень і практичне застосування алгоритмів їхнього подолання.

ПАРТНЕРСТВО

Вправа «Спільний малюнок»

Авторка — Оксана Словік

Мета: розвивати навички співпраці, комунікації та довіри в парі, стимулювати творче мислення та уяву.

Інвентар: великий аркуш паперу, фарби, олівці, фломастери, маркери, таймер.

Час роботи: 30-60 хв.

Кількість учасників: 4-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступ. Тренер пояснює учасникам особливі умови виконання вправи — створення спільного малюнка відбуватиметься таким чином, що вони не бачитимуть роботи партнера. Наголошує на важливості комунікації та координації дій.

2. Об'єднання учасників у пари.

3. Робота в парах:

- кожна пара отримує аркуш паперу, фарби та інші засоби для малювання;

- завдання: створити єдину гармонійну композицію;

- виконання завдання — пари обговорюють загальну тему малюнка (наприклад, місто, ліс, море); один партнер малює верхню частину малюнка, а інший — нижню, обидва партнера не бачать роботи один одного.

4. Презентація результатів — пари представляють свої роботи групи; обговорюють труднощі, які виникли під час виконання завдання, і як вони їх долали; аналізують, чи вдалося їм створити гармонійну композицію.

Питання для обговорення:

- Що було найцікавішим і найскладнішим у вправі?
- Що нового дізналися про себе під час виконання вправи?
- Якою була ваша співпраця з партнером?
- Що таке, на вашу думку, ефективна співпраця?

Рекомендації.

Дана вправа може бути використана як доповнення до інших, спрямованих на розвиток командної роботи та партнерства, — наприклад, після цієї проведи вправу на розв'язання проблем, щоб закріпити навички співпраці в реальній ситуації.

Варіанти: використання кольору — один партнер працює лише одними кольорами, другий — іншими; малювати різними руками — хтось лівою, хтось — правою; обмежити час на виконання завдання; малювати абстрактні композиції.

Висновки. Вправа допомагає учасникам розвинути навички довіри та взаєморозуміння, стимулює творче мислення та уяву. Розвиває навички комунікації та координації дій та показує, як важливо враховувати думку партнера і працювати в команді. Сприяє розвитку навичок ефективної комунікації та співпраці, кращому розумінню того, як різні люди можуть доповнювати один одного.

Завдяки вправі може збільшуватися довіра та взаєморозуміння між учасниками.

Вправа «Мозаїка стосунків»

Авторка — Оксана Словік

Мета: поглибити розуміння учасників про взаємодію в парі та групі, розвинути навички ефективної комунікації та співпраці.

Інвентар: набір різнокольорових пазлів (можна використовувати готові або вирізати з картону), аркуші паперу, маркери, фліпчарт.

Час роботи: 45-60 хв.

Кількість учасників: 4-10 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступ. Коротко обговорити поняття «партнерство» та його важливість у житті шляхом залучення запитань на кшталт «Що для вас означає бути хорошим партнером?»

Спонукає до обговорення метафори мозаїки: кожен учасник — це унікальна частинка, яка доповнює загальну картину.

2. Індивідуальна робота. Кожен учасник отримує набір пазлів.

Виконання завдання:

- скласти з пазлів власну мозаїку, яка символізує особистість, цінності та інтереси учасника;
- записати на аркуші паперу кілька ключових слів, які описують дану мозаїку.

3. Об'єднання в пари.

4. Виконання завдання:

- кожен учасник по черзі розповідає про свою мозаїку партнеру;
- партнери ставлять запитання на уточнення для кращого розуміння один одного;
- складання спільної мозаїки з об'єднаних пазлів.

5. Об'єднання пар в групи по 4-5 осіб.

Виконання завдання:

- кожна група представляє свою спільну мозаїку та розповідає про процес її створення;
- група обговорює труднощі, які виникли під час складання спільної мозаїки, і як вони їх долали.

Питання для обговорення:

- Що для вас було найцікавішим у вправі? Чому?

- Якою була користь від парної/групової роботи?
- Що таке, на вашу думку, ефективне партнерство і як його досягти?

Рекомендації.

Застосувати дану вправу можна як доповнення до інших вправ, наприклад, на розвиток командної роботи та партнерства; по завершенню цієї проведи вправу на розв'язання проблем, щоб закріпити навички співпраці в реальній ситуації.

Для створення мозаїки можна використовувати різноманітні матеріали (камінчики, гудзики, намистини). Інший варіант вправи – учасники придумують історію про свою мозаїку. У контексті складання спільної мозаїки доцільно обговорити поняття «конфлікт».

Висновки. Вправа допомагає учасникам краще пізнати один одного, розвиває навички активного слухання та емпатії. Виконання завдань даної вправи впливає на формування довіри та взаєморозуміння в групі. Процес і результати вправи показують, як різні індивідуальності можуть об'єднуватися для досягнення спільної мети.

КОМАНДНА ВЗАЄМОДІЯ

Вправа «Голоси в темряві»

Авторка — Ольга Кіреєва

Мета: зацентувати увагу на важливості ефективної комунікації в команді, координації дій, розвинути відчуття довіри в команді.

Інвентар: пов'язки на очі, невеликі предмети (наприклад, кубики, м'ячки, картки).

Час роботи: 20-30 хв.

Кількість учасників: 6-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники об'єднуються в 2-4 команди.
2. Всім учасникам команди, крім одного, одягають пов'язку на очі. Учасник без пов'язки лише словами координує дії команди, не торкаючись предметів.
3. Виконання завдання в командах — скласти певну фігуру (наприклад, квадрат, трикутник, слово), використовуючи наявні предмети.
4. Порівняння результатів.

Питання для обговорення:

- Як ви оцінюєте результат команди?
- Як ви домовлялися один з одним в команді в процесі роботи? Що було найважчим?
- Чия роль у команді виявилася ключовою? Чому?

Висновки. Чітка комунікація та згуртованість допомагають впевнено йти до результату. В процесі дій в команді важлива роль кожного учасника.

Вправа «Мозаїка командної взаємодії»

Авторка — Наталія Тимошенко

Мета: розвивати навички командної взаємодії, координації дій та взаємної підтримки.

Інвентар: набори пазлів або аркуші паперу із зображенням, яке розрізається на пазли (кількість наборів залежить від кількості учасників).

Час роботи: 20-40 хв.

Кількість учасників: 4-30 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер змішує всі пазли з наборів (заздалегідь розділяє набори для кожної команди) та об'єднує учасників у команди.
2. Завдання для команд — зібрати свій пазл.
3. Тренер пояснює правила виконання завдання: можна користуватися тільки невербальною комунікацією (жести, міміка), домовлятися з іншими командами, обмінюватися деталями або, навіть, брати участь у спільному збиранні пазлів. При цьому, він не повідомляє учасникам, що фрагменти пазлів можуть бути від різних зображень та перемішані, тому команди повинні будуть взаємодіяти між собою, щоб знайти потрібні деталі.
4. Кожна команда виконує завдання, знайшовши свій спосіб взаємодії між собою для виконання даного завдання: визначити лідера, ролі, стратегію пошуку та обміну.

Питання для обговорення:

- Як ви визначали ролі та взаємодіяли в команді?
- Чи були конфлікти? Як їх вирішували?
- Що допомогло досягти результату?
- Чому взаємодія з іншими командами виявилася важливою?
- Як цей досвід можна застосувати у реальній командній роботі?

Висновки. Дана вправа показує, що успішна командна взаємодія залежить не лише від роботи всередині групи, а й від здатності співпрацювати з іншими, адаптуватися до умов, вміння комунікувати, нестандартно підходити до вирішення завдання та ефективно розподіляти ролі.

Вправа «Командна хака. Енергія єдності»

Авторка — Олена Жаворонкова

Мета: розвивати командну взаємодію, синхронізацію та довіру між учасниками; створити умови для зняття психологічних бар'єрів і підвищення впевненості у собі; активізувати енергію та емоційний підйом в команді.

Інвентар: вільний простір для рухів, проектор та екран, колонки, роздруківки або відеоматеріали про танець хаку для ознайомлення.

Час роботи: 30-40 хв.

Кількість учасників: 6-20 осіб (можна адаптувати для більшої групи, об'єднавши учасників на підгрупи).

Алгоритм роботи:

1. Вступ. Пояснення історії та значення хаки як танцю єдності, сили та мотивації. Тренер наголошує на важливості командної роботи та поваги до культурного контексту. Час на виконання — 5 хв.

2. Підготовка. Демонстрація тренером основних рухів хаки, використовуючи прості, але виразні елементи (наприклад, рухи руками, удари ногами, міміку). Об'єднання учасників на кілька груп для відпрацювання синхронності. Час на виконання — 10-15 хв.

3. Виконання танцю всіма учасниками разом із додаванням емоцій та голосу. За бажанням можна призначити лідера, який вестиме групу. Час на виконання — 10 хв.

4. Обговорення. Учасники діляться власними відчуттями шляхом відповідей на такі запитання: Що було легко виконувати, а що складно? Як вони чули команду під час виконання? Як отриманий досвід можна застосувати у повсякденній роботі? Час на виконання – 10 хв.

Рекомендації.

Для якісної підготовки доцільно заздалегідь ознайомитися через відео виконання хакі та спростити рухи для зручності. Підтримати групу найкращим чином – залучити енергійного та впевненого тренера.

[Посилання](#) на відеодемонстрацію танцю:



Походження та цілі танцю Хака:

Хака – це традиційний танець корінного народу Нової Зеландії, маорі. Його коріння сягає стародавніх часів, і він слугував не лише як мистецький чи розважальний елемент, а й як важливий ритуальний інструмент. Маорі використовували хаку для різних цілей, і кожен вид цього танцю мав своє значення.

Хака є не просто танцем, а глибоко символічним ритуалом, який передає важливі повідомлення через:

- потужні рухи тіла, що виражають емоції та силу;
- гучні вигуки, які часто супроводжуються ритмічними ударами по тілу;
- виразні мімічні жести (висування язика, розширення очей), що демонструють сміливість та рішучість.

Цілі танцю хака:

- підготовка до битви – у бойовому контексті хака готувала воїнів психологічно та фізично, тобто це був спосіб активувати бойовий

дух, підвищити впевненість у своїх силах та налаштуватися на командну співпрацю; для ворогів хака — демонстрація могутності та єдності племені;

- об'єднання спільноти — виконання хаки завжди було колективною діяльністю, яка вимагала синхронності рухів та емоцій, що сприяло зміцненню зв'язків між членами племені;

- вшанування важливих подій — танок використовували під час привітань гостей, народження дітей, весілля чи інших урочистостей, таким чином через хаку виражали радість, повагу та вдячність;

- передача історій і традицій — рухами та словами в процесі виконання хаки маорі передавали знання, історію своїх предків і міфи, зберігаючи їх для наступних поколінь;

- емоційний вираз — хака слугувала способом висловлення найглибших почуттів — від радості та гордості до смутку чи гніву.

Питання для обговорення:

- Як ви відчували себе, виконуючи рухи разом з іншими?
- Що допомагало, а що заважало вам синхронізувати свої дії з іншими?
- Яку роль у виконанні відіграла ваша впевненість?
- Як це переживання можна перенести на роботу в команді?

Висновки. Представлену вправу доцільно використовувати як вступну або енергетичну паузу під час довготривалого тренінгу.

Виконання хаки допомагає подолати внутрішні сумніви та побачити, як важливо довіряти одне одному і взаємодіяти скоординовано. Учасники розуміють, що впевненість у собі та партнерстві є ключем до успіху.

Енергія та емоційне піднесення сприяють згуртованості та ефективній роботі.

Виконуючи хаку, учасники тренінгу можуть відчутти себе частиною чогось більшого, що надихає на співпрацю та підтримку один одного.

Вправа «Зіпсований німий телефон»

Авторка — Марина Слободянюк

Мета: налагодити внутрішню комунікацію та взаємодію між учасниками групи, зменшити можливу напругу чи втому, покращити загальногрупову динаміку.

Інвентар: без інвентарю.

Час роботи: 10-15 хвилин.

Кількість учасників: бажано до 10 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники шикуються в шеренгу, заплющують очі.
2. Тренер торкається плеча учасника, який стоїть першим, і він розплющує очі. Тренер показує учаснику певну маніпуляцію руками (3-4 рухи). Учасник «передає» цей рух своїм колегам далі по шерензі, котрі по черзі відкривають очі після торкання по плечу.
3. Учасник, який замикає шеренгу, показує рухи тренеру, і вони мають порівняти наскільки їхні рухи співпадають.

Тренер виступає в ролі ведучого, контролює хід виконання завдання і відслідковує реакції учасників.

Питання для обговорення:

- Чи відчувався дискомфорт в умовах неможливості дати пояснення вербально? Чому?
- Чи легко було зрозуміти інших учасників і чому?

Висновки. Вправа сприяє покращенню комунікації між учасниками та допомагає формувати уважність і навички взаємодії у групі. Завдяки виконанню рухів і передачі інформації у невербальній формі учасники тренінгу вчать краще розуміти один одного в умовах обмеженої комунікації, що є важливим у їхній професійній діяльності. Вправа сприяє

зменшенню рівня напруги, створює невимушену та інтерактивну атмосферу для взаємодії. Аналіз результатів завдання дозволяє учасникам побачити можливі помилки в передачі інформації, що корисно для покращення командної роботи.

Вправа «Машина часу»

Авторка — Наталія Тимошенко

Мета: покращити командну взаємодію через спільне розв'язання проблеми, використовуючи креативність та стратегічне мислення.

Інвентар: картки з різними предметами, ситуаціями або історичними подіями (наприклад, «революція», «майбутнє», «давні цивілізації», «технічний прогрес», «екологічні катастрофи»), листи паперу, маркери, фло-мастери, клей, таймер чи годинник.

Час: 40 хв.

Кількість учасників: 12-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер об'єднує учасників у групи. Пояснює, що кожна команда отримує завдання — створити «машину часу», яка повинна допомогти вирішити певну глобальну проблему, що виникла в одній з історичних епох (або це може бути в майбутньому часі).

2. Кожна команда отримує картку із ситуацією/періодом (наприклад, «фінансова криза», «виникнення технологій майбутнього», «недостатність ресурсів у минулому»). Картки із ситуаціями тренер розробляє самостійно, враховуючи тематику тренінгу та потреби учасників).

3. Завдання для команд: спільно створити концепцію машини часу, яка може вирішити проблему, описану на картці.

Обговорення процесу виконання завдання:

- Як виглядатиме їхня машина часу? Які матеріали і технології потрібні?

- Як буде організована робота команди в рамках цієї машини?
- Які ресурси потрібні для вирішення проблеми і як вони будуть використовувати ці ресурси?

- Як команда буде взаємодіяти під час «мандрування в часі»?

В результаті роботи команд має бути модель або візуальне зображення своєї машини часу (схематичний малюнок, просте макетування з підручних матеріалів тощо).

4. Презентація командами своїх «машину часу» з висвітленням таких питань: Як вона працює? Яку проблему вирішує? Яка взаємодія між учасниками команди є важливою для успіху машини?

Питання для обговорення:

- Як ви організували свою роботу в команді?
- Які стратегії взаємодії використовували?
- Як ваші ідеї доповнювали одна одну? Чи були моменти, коли виникали суперечності? Як ви їх вирішували?
- Які сильні сторони ви побачили в командній роботі під час виконання завдання?

Висновки. Вправа сприяє розвитку колективного мислення, креативності та комунікації. Вона дозволяє учасникам об'єднати свої ідеї для створення спільного рішення, а також покращує здатність до вирішення проблем в умовах обмежених ресурсів.

Вправа «Прислів'я і пантоміма»

Авторка — Марина Слободянюк

Мета: налагодити внутрішню комунікацію та взаємодію між учасниками групи, зменшити можливу напругу/втому, покращити загальногрупову динаміку.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 30-40 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Учасники об'єднуються в дві команди з однаковою кількістю осіб. Команди займають різні кути приміщення.
2. Кожна команда загадує загальновідомі прислів'я чи приказки.
3. Виконання завдання. Один учасник з «команди-суперниці» викликається на середину зали. Йому тихенько на вухо повідомляють загадане прислів'я. Завдання цього учасника – зобразити прислів'я за допомогою пантоміми, не використовуючи жодних предметів та звуків.
4. Загадування й відгадування проходять у кілька раундів, де команди по черзі виконують завдання.

Питання для обговорення:

- Чи відчували ви командну роботу та підтримку під час відгадування?
- Чи комфортно було в ролі перформера? Чому?
- Як змінилась робота в групах в межах тренінгу після вправи?

Рекомендації.

Тренер виступає в ролі фасилітатора та бере участь у грі як гравець однієї з команд.

Висновки. Вправа допомагає знизити емоційну напругу в групі та сприяє розвитку командної динаміки через інтерактивну взаємодію. Використання пантоміми для відгадування приказок стимулює креативність, невербальне спілкування та навички імпровізації, які є важливими для оперативної роботи. Вправа сприяє покращенню комунікації між учасниками, формуванню довіри в команді та загальному розслабленню в ігровій формі. Такий підхід також допомагає учасникам краще

адаптуватися до різних стилів спілкування, що є корисним у професійній діяльності.

Вправа «Пліч-о-пліч»

Авторка — Леонора Кадом

Мета: вчити учасників перетворювати складні завдання на досяжні цілі через командну роботу та взаємну підтримку.

Інвентар: аркуші фліпчарту за кількістю команд; різнокольорові маркери для кожної групи.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: 12-15 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Об'єднання учасників у команди по 3-4 особи.
2. Завдання — команди мають визначити бажуючого поділитися власною нездійсненою мрією/складним завданням, яке не може розв'язати.
3. Робота в командах:
 - 3.1. Визначена особа розповідає колегам по команді свою історію та пояснює, чому вона вважає, що мрія нездійсненна.
 - 3.2. Колеги, вислухавши її, допомагають трансформувати «неможливе» в завдання шляхом постановки запитання — Що зробити, щоб уможливити здійснення мрії?
 - 3.3. Команда разом створює дорожню карту втілення озвученої мрії в життя.
4. Представники кожної команди по черзі презентують напрацьовані дорожні карти та висловлюються про свої відчуття щодо здійснення мрії.

Питання для обговорення:

- Які, на вашу думку, є переваги, якщо працювати в команді?

- Як можна підтримувати один одного в досягненні спільних цілей?

Рекомендації.

Доцільно мотивувати учасників на використання візуальних елементів під час підготовки, наприклад, виконати завдання в форматі плакату. Якщо тематика тренінгу стосується інструментів планування, можна ускладнити завдання, наприклад, скласти план дій із застосуванням певного інструменту планування.

Висновки. Командна робота над складними завданнями демонструє, що підтримка колег є важливим елементом робочого середовища. Проблема, яка обговорюється в команді, має емоційну підтримку та практичну допомогу у вигляді нових ідей та конкретних рішень. Такий підхід сприяє покращенню продуктивності, зниженню рівня стресу та формуванню здорової атмосфери в колективі, де кожен відчуває, що може розраховувати на допомогу колег у досягненні своїх цілей.

Вправа «Наша суперсила — у єдності»

Авторка — Тетяна Бутурлим

Мета: згуртувати колектив шляхом піснетерапії.

Інвентар: ноутбук, інтернет, роздаткова наочність (конверти, метафоричні картки), ручки, аркуші для роботи мікрогруп.

Час роботи: 45 хв.

Кількість учасників: 12-30 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Кожному учаснику тренінгу роздають конверти з метафоричною картою та ключовим словом: I – цінності, II – мета, мрії, III – soft skills, IV – hard skills, V – digital skills, VI – хобі.



Завантажити картки [можна тут](#):



2. Об'єднання учасників у 6 груп шляхом виконання завдання — знайти тих, у кого є така ж картка.

3. Робота в групах: I — аналізує цінності компанії/організації, II — спільну мету/мрії, III — soft skills, IV — hard skills, V — digital skills, VI — хобі працівників.

Час на виконання — 10 хв.

4. Презентація результатів роботи груп.

5. Створення пісні за допомогою штучного інтелекту «Sunpo»:

- крок 1 — зареєструватися [на платформі](#):

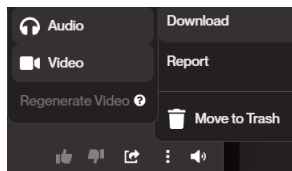


- крок 2 – ліворуч натиснути кнопку «Create»;
- крок 3 – перетягнути повзунок праворуч на кнопці «Custom»;

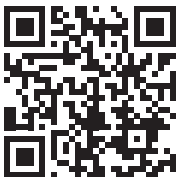


• крок 4 – у вікні ввести промт (запит) українською мовою (узагальнені результати роботи групи), наприклад: наша компанія прагне вийти на новий фінансовий рівень, стати відомою у світі, зберігаючи толерантність і командний дух;

6. крок 5 – обрати стиль, додати назву пісні;
7. крок 6 – натиснути кнопку «Create»;
8. крок 7 – завантажити аудіофайл.



Зразок:



9. Презентація AI-пісень групами – у результаті колаж мелодій створює образ організації/компанії в цілому.

Питання для обговорення:

- Які цінності сприяють розвитку вашої компанії/організації? Що стримує прогресивну динаміку?
- Наскільки збігаються цілі членів колективу? Як це позначається на емоційній атмосфері в компанії/організації?
- Які навички працівників (soft skills, hard skills, digital skills) допомагають рухатися до мети разом?
- Що породжує конфлікти?
- Чи комунікують члени колективу в позаробочий час? Яким чином спільне хобі може згуртувати колектив?
- Яким чином робота в мікрогрупах згуртувала ваш колектив?
- Яким чином AI-пісня виражає світобачення вашого колективу?
- Чи вплинула піснетерапія на ваш емоційний стан та діяльність?

Висновки. Вправа допомагає проаналізувати сильні сторони організації/компанії. Створення узагальненого образу колективу (визначення цінностей, спільної мети, мрії, soft skills, hard skills, digital skills, хобі працівників) поліпшує емоційну атмосферу, впливає на вдосконалення цифрових навичок учасників тренінгу.

Вправа «Непередбачувана ситуація»

Авторка — Вікторія Слотіна-Чорна

Мета: розвивати навички спілкування та співробітництва в кризовій ситуації; заохочувати нестандартний підхід в умовах дефіциту часу, гнучкість у пошуку шляхів до розв'язання завдань; вчити вести пошук необхідних ресурсів у власному оточенні.

Інвентар: не потрібен.

Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: 14-16 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Ознайомлення учасників із сентенцією відомої канадської співачки, авторки пісень, актриси і композитора Селін Діон: «Життя нав'язує вам речі, які ви не можете контролювати, але у вас все ще є вибір, як ви збираєтеся пережити це!»

2. Об'єднання учасників у команди (оптимальна кількість 4-5 осіб).

3. Інструкція від тренера на виконання завдання: ваша команда випадково опинилася в цьому приміщенні, двері заблоковані. Попереду вихідні, а людина, яка може відчинити двері, терміново виїхала за кордон до понеділка. Іншої можливості вибратися з приміщення немає. Вам потрібно забезпечити свою команду 10-ма найбільш необхідними предметами/речами, які допоможуть всім протриматись до понеділка. Ці речі ви маєте знайти в приміщенні, де ви знаходитесь. Перелік узгоджується з усіма членами команди. Час на виконання — 15 хв.

4. Представлення учасником від кожної команди тих предметів/речей, які вдалося виявити, з аргументацією, чому обрали саме їх.

Питання для обговорення:

- Для чого, на вашу думку, ви виконували цю вправу?
- Що допомагало в процесі виконання?
- Які труднощі виникали та як вдалося їх подолати?
- Чим цей досвід є корисним для вас?
- Як ви розумієте вислів Селін Діон, і як його сенс стосується виконавчої вправи і життя загалом?

Висновки. Вправа дозволяє запуснути групову динаміку, сприяє взаємодії та відчуттю «ми», розвиває навички спілкування та співробітництва в кризовій ситуації. Заохочує до прийняття нестандартних рішень в умовах дефіциту часу, тренує гнучкість у пошуку шляхів до розв'язання задачі. Вчить бачити/знаходити необхідні ресурси у власному оточенні.

ОТОЧЕННЯ

Вправа «Моє оточення»

Авторка — Оксана Словік

Мета: сприяти усвідомленню впливу оточення на особистість; розвивати навички аналізу та оцінки свого оточення; формувати розуміння того, як можна змінювати своє оточення для досягнення особистих цілей.

Інвентар: аркуші паперу, ручки, маркери (за бажанням), фліпчарт (для групової роботи).

Час роботи: 40-60 хв.

Кількість учасників: від 4 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Уведення в тему. Під час тренінгу тренер спонукає учасників до утворення асоціативного куща на тему «оточення» (наприклад, через питання: «Що вам спадає на думку, коли ви чуєте слово «оточення»?»). Коротке обговорення поняття «оточення» та його складових (сім'я, друзі, колеги, суспільство тощо).

2. Створення «безкінечності впливу». Учасники малюють на аркуші паперу знак безкінечності й ділять його на сектори, за принципом поля психологічно-коучингової гри «БЕЗ МЕЖ». Кожен сектор-коло ігрового поля відповідає певній сфері їхнього життя (родина, робота, хобі, відпочинок тощо).

3. Заповнення секторів. Учасники записують у кожен сектор імена конкретних людей або групи людей, які, на їхню думку, впливають на них у цій сфері.

4. Оцінка впливу. Учасники оцінюють ступінь позитивного або негативного впливу кожної людини чи групи на їхнє життя (наприклад, за шкалою від 1 до 5).

5. Групова робота.

5.1. Обмін досвідом. Учасники об'єднуються в пари/малі групи та діляться своїми «безкінечностями впливу» та спостереженнями.

5.2. Дискусія. Група обговорює загальні закономірності, які виявилися в результаті індивідуальної роботи шляхом залучення запитань, наприклад: Які типи людей найчастіше оточують нас? Який вплив мають на нас соціальні мережі? та ін.

5.3. Визначення ресурсів. Учасники обговорюють, які ресурси (знання, навички, зв'язки) вони отримують від свого оточення.

Питання для обговорення:

- Які відчуття у вас виникають, коли ви дивитесь на свій знак безкінечності із колами впливу?
- Що ви зрозуміли, виконуючи цю вправу?
- Чи спонукає вас до самореалізації ваше оточення?
- Чи дозволяє вам ваше оточення реалізуватися повною мірою?
- Що вам хочеться додати/змінити у вашій безкінечності впливу?
- Які кроки ви готові зробити, щоб змінити своє оточення або оптимізувати його вплив на себе?

Рекомендації.

Варіанти застосування вправи:

- «Ідеальне оточення» — учасники малюють своє ідеальне оточення і порівнюють його зі своїм реальним оточенням;
- «Три людини, які найбільше впливають на мене» — учасники вибирають трьох людей, які найбільше впливають на них, і описують цей вплив.

Висновки. Представлена вправа допоможе учасникам краще зрозуміти, як оточення впливає на їхнє життя. Під час виконання вправи учасники розвивають навички самоаналізу та рефлексії, отримують інструменти для зміни свого оточення та досягнення особистих цілей.

Вправа може бути корисна для групових тренінгів, проведення індивідуальних психологічних консультацій, коучингових сесій тощо.

Вправа «Відображення»

Авторка — Тетяна Кулікова

Мета: розвивати здатність формування навичок безоцінного спілкування; тренувати вміння концентруватися на співрозмовнику.

Інвентар: картки з правилами ефективного слухання для кожного учасника тренінгу.

Час роботи: 45 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Кожен учасник тренінгу отримує картки з правилами.
2. Ознайомлення з правилами (індивідуально) — 1 хв.

Правила ефективного слухання:

- Сконцентруйте увагу на співрозмовнику. Звертайте увагу не лише на слова, а й на позу, міміку, жестикуляцію.
 - Перевіряйте, чи правильно ви зрозуміли слова співрозмовника.
 - Не перебивайте.
 - Не давайте порад.
 - Не оцінюйте.
3. Об'єднання учасників у пари.
 4. Виконання завдання — стати «відображенням» співрозмовника.

Для цього використати висловлювання партнера, скопіювати його поведінку, мову та жести. Важливо не робити навмисно нічого такого, що могло б неприємно зачепити почуття того, чия роль грає кожен учасник тренінгу.

Час — 10 хв.

Питання для обговорення:

- Чи важко було дотримуватись правил ефективного спілкування в ролі вашого партнера? Чому?
- Що ви відчували, коли бачили своє «відображення» вашим партнером?
- Як ви вважаєте, ваша імпровізація була справді схожою чи більш кумедною?
- Що ви пізнали нового, коли побачили, як виглядаєте зі сторони?

Висновки. Вміння поставити себе на місце іншого є важливим елементом навичок комунікацій. При хорошій організації дана вправа може принести багато користі. Рефлексія процесу слухання, в результаті якої формується вміння слухати, впливає на усвідомлення таких бар'єрів слухання, як-то: оцінювання, бажання дати пораду, розповісти щось зі свого досвіду тощо. Більш складний підхід полягає в аналізі почуттів, які виникають під час спілкування.

Вправа «Моє дерево життя»

Авторка — Оксана Словік

Мета: візуалізувати своє життя як дерево з розумінням того, як різні люди та події впливають на його ріст і розвиток.

Інвентар: великий аркуш паперу, фарби, олівці, фломастери, клей, журнали, фотографії (за бажанням).

Час роботи: 60-90 хв.

Кількість учасників: 4-10 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступна частина. Тренер коротко зазначає, що таке оточення і як воно впливає на нас.

Обговорення метафори дерева: коріння – сім'я, стовбур – особистість, гілки – різні сфери життя, листя – досягнення, плоди – результати.

2. Створення дерева. Учасники малюють на аркуші велике дерево, де позначають наступне:

- коріння – зображають людей, які були важливими в дитинстві та юності (батьки, бабусі, дідусі, перші друзі, вчителі і т.д.);
- стовбур – малюють себе в центрі дерева, певним чином підкреслюючи свої сильні сторони та цінності;
- гілки – зображають різні сфери життя (робота, любов, здоров'я, хобі) і людей, які впливають на ці сфери;
- листя та плоди – це досягнення, мрії та цілі учасників.

3. Групова робота. Учасники діляться своїми роботами в групі, обговорюють, які люди та події найбільше вплинули на їхнє життя. Аналізують, які гілки дерева потребують додаткового розвитку та роздумують над тим, як вони можуть змінити своє дерево життя.

Питання для обговорення:

- Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє дерево?
- Що вам вдалося зрозуміти, виконуючи цю вправу?
- Чого хочеться додати/змінити/забрати?
- Що стане можливим для вас, коли ви це зробите?
- Які конкретні кроки ви можете зробити для зміцнення свого дерева життя?

Рекомендації.

Дану вправу можна використовувати як доповнення до іншої – «Мое оточення», оскільки порівняння результатів двох вправ допоможе учасникам отримати більш повну картину свого життя та його взаємозв'язки з оточенням.

Малювання можна замінити: а) створенням колажу з фотографій, вирізок з журналів тощо; б) написанням невеликого есею про кожен частину власного дерева.

Під час роботи в групі учасники можуть створювати спільне дерево, яке буде символізувати єдність групи, — особливо ефективно це буде для трудових колективів, студентських груп, класів закладів освіти.

Висновки. Вправа дозволяє візуалізувати складні поняття (оточення, вплив, розвиток), стимулює творчість та уяву, сприяє самопізнанню та саморозвитку. Крім того, допомагає зрозуміти власні цінності та пріоритети, сприяє глибшому розумінню власного «я» та свого місця у світі, спонукає знаходити нові ідеї щодо розвитку особистості та зміни свого життя й зміцнення зв'язків з оточуючими.

ДОХІД І ФІНАНСИ

Вправа «Фінансовий детектив»

Авторка — Олена Миколенко

Мета: створити умови для розуміння учасниками структури власних доходів; виявити приховані «відпливи»; визначити можливості для збільшення заробітку та розробити стратегію фінансового зростання.

Інвентар: картки з типами фінансових «доказів» (приклад: «стабільний дохід», «спонтанний дохід», «інвестиції», «марні витрати»); аркуші паперу з намальованою схемою «фінансового злочину» (центральне місце – «Справа про доходи», відгалуження – «докази»); маркери та ручки.

Час роботи: 40 хв.

Кількість учасників: 5-15 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Введення в справу (вступне слово тренера): «Сьогодні ви – детективи, а ваша справа – доходи. Хтось чи щось краде ваш фінансовий потенціал, і ви повинні з'ясувати, хто злочинець, а хто ваш союзник».

2. Збір доказів. Учасники заповнюють свою схему, де кожний «доказ» розміщують на відповідні гілки:

- «стабільний дохід» – постійні джерела заробітку;
- «спонтанний дохід» – несподівані надходження;
- «даремні витрати» – гроші, які йдуть без користі;
- «приховані ресурси» – можливості для заробітку, які поки не використані.

3. Розкриття підозрюваних. Учасники аналізують:

- Які витрати чи звички є «фінансовим злочином»?
- Які джерела доходу недооцінюються?
- Що заважає використовувати приховані ресурси?

- Чому «спонтанний дохід» не став «стабільним»?
4. План упіймання злочинця. Учасники записують три кроки:
- Як зменшити марні витрати?
 - Як посилити стабільні доходи?
 - Як залучити приховані ресурси?

Питання для обговорення:

- Хто став головним підозрюваним у вашій справі? Чому?
- Які ресурси виявилися несподівано доступними? Чому?
- Як ви зміните свої фінансові звички?

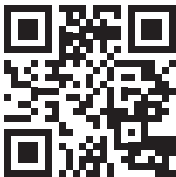
Висновки. Вправа перетворює складну тему фінансів на захоплююче розслідування, дозволяє учасникам легко та з гумором підійти до серйозного аналізу своїх доходів та витрат. Через виконання специфічних творчих завдань учасники усвідомлюють, що фінанси — це не загадка, а справа, яку можна розкрити за допомогою аналізу.

Вправа «Фінансова рівновага»

Авторка — Ірина Абрамова

Мета: вчити учасників аналізувати фінансові виклики та знаходити оптимальні рішення для стабільності бізнесу.

Інвентар: папір, маркери, картки з фінансовими ресурсами (авторка — Ірина Абрамова, завантажити можна [за посиланням](#) — 1-5 картки).



Час роботи: 30 хв.

Кількість учасників: 6-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пояснює завдання: команди мають вирішити, як ефективно розподілити фінансові ресурси у вказаних ситуаціях.
2. Учасники витягують картку із завданням, наприклад: «Нестача оборотних коштів»/«Фінансування розширення».
3. Робота команд над:
 - аналізом викликів, описаних у картці;
 - визначенням можливих рішень для оптимізації витрат чи залучення ресурсів;
 - створенням покрокового плану дій.
4. Кожна команда презентує свій план та обґрунтовує рішення.

Питання для обговорення:

- Які варіанти дій були найпродуктивнішими? Чому?
- Що було найскладнішим у процесі прийняття рішень? Чому?
- Як отриманий досвід можна застосувати в реальному житті?

Висновки. Вправа допомагає розвивати фінансове мислення та навички кризового управління.

Вправа «Як заробити гроші?»

Авторка — Олеся Демиденко

Мета: створити умови для накопичення копінг-ресурсів фінансового доходу; виявити свої сильні сторони, які стануть джерелом доходу; мотивувати учасників заробляти більше з різних джерел, а не зупинятися на досягнутому, розвивати віру у свої можливості.

Інвентар: фліпчарт, папір А-3, маркери, проблема та запитання, записані на фліпчарті.

Час роботи: 20-30 хв.

Кількість учасників: 3-5 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер проговорює проблему/проблемне питання.

Наприклад: проблема: «Я хочу мати додатковий дохід окрім офіційної роботи», запитання: «Як я можу заробляти ще?»

2. Учасники визначають можливі варіанти доходу, письмово відповідаючи на запитання:

- Як ще можна заробити гроші?
- Що я умію робити?
- Що я роблю із задоволенням?
- Чи можу я цим заробляти гроші?
- Для кого цей продукт? Яка його цільова аудиторія?
- Що треба зробити для реалізації задуманого?
- Хто потрібен у команду?
- Які затрати підуть на реалізацію?
- Який приблизний дохід можна мати?
- Які проблеми можуть виникнути в процесі реалізації?

Питання для обговорення:

- Чи відповідали ви на проблемне запитання?
- Що ви дізналися про себе в процесі виконання цього завдання?
- Чи втілите в життя якусь ідею?

Висновки. Вправа дає можливість учасникам усвідомити, що не варто зупинятися на одному джерелі активного доходу, адже є ще багато варіантів пасивного доходу, які можуть принести задоволення, збільшити фінансові можливості. Учасники отримають мотивацію заробляти більше та віру у власні сили.

Вправа «Цінність на вагу золота»

Авторка — Ліліанна Семенюта

Мета: допомогти учасникам усвідомити цінність власної роботи, обміркувати способи залучення клієнтів та обґрунтування підвищення чеку на послуги; мотивувати до активнішої пропозиції своїх послуг.

Інвентар: аркуші паперу/ зошити, ручки/маркери, картки з питаннями для роздумів, таймер/годинник.

Час роботи: 40-60 хв.

Кількість учасників: від 4 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Вступ.

Тренер із групою обговорюють взаємозв'язок між експертністю та оплатою послуг:

- озвучування вартості послуг впливає на сприйняття її цінності для клієнта;
- низька вартість послуг може свідчити не про якість роботи, а про недоопрацювання маркетингу, продажів і самопрезентації експерта;
- базова навичка — віра в себе як експерта та усвідомлення реальної користі, яку отримують клієнти.

2. Підготовка.

Учасники отримують аркуші та ручки. На картках (або усно) ставляться запитання для роздумів.

Приклади запитань:

- Які серйозні проблеми клієнтів я допомагаю вирішити?
- Які результати отримують мої клієнти після роботи зі мною?
- Як моя робота покращує повсякденне життя клієнтів (здоров'я, стосунки, фундамент тощо)?
- У чому унікальність моїх послуг?
- Які методи я використовую для досягнення результатів?

- Скільки років я вчилася, яка вартість мого навчання, щоб сьогодні мати можливість якісно консультиувати клієнтів?

- Що кажуть клієнти про якість моїх послуг?

3. Основний етап.

Учасники складають список результатів, які отримують їхні клієнти, визначають їх у грошовому еквіваленті (результати потрібно зафіксувати в картку).

Приклади:

- «Допомога у збільшенні доходу клієнта на 20% — це \approx 10 000 грн на місяць».

- «Поліпшення емоційного стану клієнта — це \approx економія 5 000 грн на консультаціях психолога».

У картці зображують карту витрат: у центрі розташовуються основні послуги, а навколо — їхні переваги та користь для клієнтів.

4. Презентація результатів.

- кожен учасник презентує свою карту вартості групи;
- група може доповнювати або уточнювати переваги, надаючи зворотний зв'язок.

5. Заключний етап.

Після презентацій учасники записують нові висновки про свою роботу, про себе. Обговорюють, як можна коригувати вартість послуг, використовувати додаткові опції та ефективно підвищувати вартість своєї роботи для клієнтів.

Питання для обговорення:

- Чи побачили ви нові цінності у своїй роботі, які раніше не помічали? Які?
- Як змінилося ваше сприйняття власної професійної діяльності?
- На скільки і коли ви готові підвищити вартість своєї консультації?

Висновки. Вправа допомагає учасникам усвідомити масштабність та інноваційність власної роботи. Такий підхід дає змогу прокачати віру в себе, легко підвищити середній чек і більш упевнено пропонувати свої послуги, усвідомлюючи важливість послуг, що надаються, для клієнта.

ПУБЛІЧНІ ВИСТУПИ

Вправа «Театр античності»

Авторка — Ірина Бас

Вправа проводиться після теоретичного блоку про ефективну побудову промови на основі античної риторики — етосу, пафосу та логосу.

Мета: розвивати впевненість під час публічних виступів, удосконалити навички риторики, вчитися будувати переконливі аргументи та сприяти командній роботі й креативності.

Інвентар: підготовлені описи ролей та завдання для команд; за бажанням — лаврові вінки, тканини для костюмів, інші атрибути античності.

Час роботи: 15-20 хв.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер занурює учасників у світ античної риторики та об'єднує учасників у 2 команди.

Перша команда виконуватиме ролі богів Олімпу (Зевс, Посейдон, Афіна тощо).

Друга команда — смертні (Геракл, Одисей, Прометей).

Пояснює, що боги Олімпу зібралися на раду для вирішення долі смертних, які звертаються до богів із проханням про допомогу.

2. Завдання.

Команда смертних — готує промову, в якій звертається до богів із проханням про допомогу. Текст має відповідати принципам: Етосу (щирість, повага); Пафосу (емоційність); Логосу (логічне обґрунтування).

Команда Богів — пише короткий діалог, у якому кожен бог висловлює свою думку щодо прохання смертних. Текст має відповідати принципам:

Етосу (авторитетність, мудрість); Пафосу (емоційність, співчуття) та Логосу (логічне обґрунтування).

Після виступу «смертних» боги приймуть рішення – допомогти чи відмовити.

3. Виконання завдання – підготовка текстів – 5-7 хв.
4. Виступ команди смертних із промовою.
5. Діалог богів про обговорення прохання і прийняття рішення – допомогти чи відмовити.

Питання для обговорення:

- Що допомогло зробити виступ переконливим? Чому?
- Як застосування принципів етосу, пафосу й логосу вплинуло на якість аргументації?

Висновки. Вправа спрямована на закріплення навичок публічних виступів, зокрема ефективної побудови промови, що складається з трьох основних елементів: етос (авторитетність, мудрість), пафос (емоційність, співчуття) та логос (логічне обґрунтування). Завдяки даній вправі атмосфера у групі стає більш відкритою, творчою та інтерактивною. Учасники навчаються переконувати, чітко формулювати свої думки. Окрім розвитку публічних виступів, вправа сприяє згуртуванню команди, креативності та артистизму.

ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ ТРЕНІНГУ

Вправа «Моя найбільша перемога»

Авторка — Ольга Кіреєва

Мета: закріпити головні уроки/досягнення через особисті рефлексії.

Інвентар: папір, ручки.

Час роботи: 15-20 хв.

Кількість учасників: до 20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Кожен учасник записує одну ключову ідею або техніку, яку засвоїв під час тренінгу і планує застосувати її в роботі/житті.
2. Презентація результатів роботи групи.
3. Створення спільної дошки, на якій будуть зібрані представлені ідеї/техніки (сфотографувати її), для подальшого використання учасниками.

Питання для обговорення:

- Як би ви використали таку дошку ідей в подальшій своїй роботі?
- На ваш погляд, як дана ідея може змінити ваше життя?

Висновки. Процес фіксації ключових ідей і технік, засвоєних під час тренінгу, сприяє закріпленню знань та навичок у пам'яті учасників. Презентація результатів роботи групи стимулює обмін досвідом та надихає на нові підходи в роботі та житті. Спільна дошка ідей слугує візуальним нагадуванням про отримані знання і може бути використана як ресурс для подальшого розвитку. Впровадження цих ідей у повсякденне життя може суттєво змінити підходи до роботи, підвищуючи ефективність та мотивацію учасників.

Вправа «Сенкан»

Авторка — Олеся Демиденко

Мета: закріпити інформацію, набуту на тренінгу, у творчій формі; згуртувати учасників для виконання завдання; залучити кожного учасника до співпраці; вчити розподіляти ролі задля уникнення конфліктних ситуацій; виховувати відповідальне ставлення до командної ролі.

Інвентар: папір А-3, маркери, план сенкану, кольорові листочки 5X5, коробочка, підписані кольорові аркуші відповідно до кількості учасників: спікер, писар, генератор ідей, редактор, тайм-менеджер (п'яти кольорів).

Час роботи: 15 хв.

Кількість учасників: 15-20 осіб.

Алгоритм роботи:

1. Тренер пояснює принцип використання кольорових листочків.
2. Пропонує учасникам дістати з коробочки по одному стікеру.
3. Учасники об'єднуються у групи-команди по 5 осіб. У кожній групі — учасники з листочками різного кольору, з ролями «генератор ідей», «креативний редактор», «секретар», «спікер», яких потрібно дотримуватися в процесі виконання вправи. Якщо «генератор ідей» потребує допомоги, то члени команди пропонують свої ідеї.
4. Виконання завдання: підвести підсумок тренінгу, створивши вірш сенкан на тему «Тренінг. Його структура». Правила сенкану:
 - перший рядок — тема (іменник — хто? що?);
 - другий — опис теми (два прикметники — який? яка? яке? які?);
 - третій — називає дію, пов'язану з темою, складається з трьох дієслів — що робить? що зроби́ть?
 - четвертий рядок — фраза, переважно з 4-х слів, висловлює ставлення до теми, почуття;
 - п'ятий рядок — одне слово — синонім до слова (теми), ніби висновок вірша.

Наприклад:

Природа.

Жива, нежива.

Змінюється, дивує, зачаровує.

Природа наповнює енергією життя.

Перлина.

Питання для обговорення:

- Чи впоралися ви з ролями?
- Як працювалося в групі?
- Що було важко/легко? Чому?

Висновки. Вправа сприяє згуртованості групи, дозволяє залучити кожного учасника до творчої роботи. Закріплення інформації, яку учасники дізналися в процесі тренінгу засвоюється в командній взаємодії, й, відповідно, залишається в пам'яті довше.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Арттерапевтична реабілітація військовослужбовців: техніки відновлення: метод. посіб. / за ред. Т. Курганської. Київ: ТОВ «7БЦ», 2024. 264 с.
2. Гроші та стабільність: техніки в роботі з темою фінансів. метод. посіб. / за редакцією Тетяни Курганської. Київ: ТОВ «7БЦ», 2024. 292 с.
3. Жити на повну попри все: 90 технік для роботи з МАК: метод. посіб. / за редакцією Тетяни Курганської. Київ, 2024. 260 с.
4. Життя без стресу: психологічні техніки для кожного: метод. посіб. / упоряд.: А. М. Сабадаш. Київ: 7БЦ, 2024. 220 с.
5. Життя в умовах невизначеності: арттерапевтичні техніки підтримки: метод. посіб. / за редакцією Тетяни Курганської. Київ, 2024. 246 с.
6. Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Практикум для тренерів : [метод. посіб.]. Львів : СПОЛОМ, 2021. 224 с.
7. Матійків І.М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів : [метод. посіб.]. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.
8. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
9. Ніколаєв Л.О. Тренінгова діяльність психолога : навч.-метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 150 с.
10. Самооцінка і самоцінність. Техніки підтримки особистості: метод. посіб. / за редакцією Тетяни Курганської. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 276 с.
11. Технології тренінгу: мистецтво мотивації : навч.-метод. посіб. / за редакцією Л. Ніколаєва. Київ : 7БЦ, 2023. 164 с.
12. Технології тренінгу: улюблений «складний» учасник : навч.-метод. посіб. / за редакцією Л. Ніколаєва, Київ : 7БЦ, 2023. 144 с.
13. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів : метод. посіб. / за науч. ред. Л.О. Ніколаєва, Київ : 7БЦ, 2023. 148 с.
14. Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 2: навч.-метод. посіб. / за редакцією Л. Ніколаєва. Київ: 7БЦ, 2024. 160 с.

ПРО АВТОРІВ КНИГИ

Ніколаєв Леонід

Засновник Міжнародної школи тренінгу і супервізії «TrainingBOX».

Кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи, Університет Григорія Сковороди в Переяславі, бізнес-тренер, коуч.

Член Європейської федерації коучингу (ECF) та ГС «Українська асоціація освіти дорослих».

Експерт проєктів «UNICEF Україна», програми «U-Lead з Європою» (GIZ), МБО «СОС Дитячі Містечка», ГО «Соціальна синергія», УФ «Благополуччя дітей», Всеукраїнська асоціація ЦНАПів України та ін.

Автор і співавтор 17 книг із тренінгової діяльності та розвитку особистості, автор понад 90 наукових статей та досліджень.

м. Київ, Україна

Website



Facebook



instagram.com/l.nikolaiev
leonid.nikolaiev@gmail.com





Абрамова Ірина

Засновниця коучингового простору «Віражі».

Кандидатка економічних наук, коучиня ICF, арт-коучиня, бізнес-тренерка.

Авторка коучингової гри «Віражі».

Спеціалізується в питаннях поєднання коучингового підходу з науковими дослідженнями для розкриття потенціалу та досягнення цілей у житті та бізнесі.

м. Луцьк, Україна

Website



Instagram





Бас Ірина

Бізнес-тренерка, креативна менеджерка.

Ведуча івентів і командоутворюючих подій.

Авторка тренінгових програм, мотиваційних марафонів, дистанційних курсів, відеоуроків та бізнес-ігор.

Спеціалізується на розвитку hard skills (продажі, переговори) та soft skills (особиста ефективність, публічні виступи, тайм-менеджмент).

м. Рівне, Україна

[Linktree](#)



irinabasbas@gmail.com



Бех Юлія

Докторка філософських наук, професорка, професорка кафедри галузевої соціології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка.

Академікиня ГО «Національна академія вищої освіти України».

Освітня дизайнерка, бізнес-тренерка, методологиня, фасилітаторка, менторка тренерів.

Тренерка Національного агентства України з питань державної служби, Асоціації інноваційної та цифрової освіти, Мережі Українських Освітніх Хабів.

Авторка освітніх програм і продуктів (зокрема формату SCORM) для державного, громадського, освітнього та корпоративного секторів. Авторка і співавторка понад 100 наукових праць і досліджень.

м. Київ, Україна

[Facebook](#)



[Instagram](#)





Бутурлим Тетяна

Директорка Центру мовної та цифрової освіти «Школа успіху».

Кандидатка педагогічних наук, філологиня, психологиня, тьюторка, бізнес-тренерка.

Експертка з питань гендерної педагогіки, використання цифрових ресурсів, сертифікації педагогічних працівників, методики викладання. Призерка різних професійних конкурсів. Півфіналістка Національної освітньої премії «Global Teacher Prize Ukraine».

Авторка проектів, посібників, статей. Спікерка вебінарів, тренінгів, онлайн-курсів, майстер-класів, практикумів і семінарів.

Проводить тренінги для закладів освіти, організацій щодо інноваційних технологій навчання, гармонізації особистості, використання цифрових технологій, штучного інтелекту.

м. Київ, Україна

[Website](#)





Демиденко Олесья

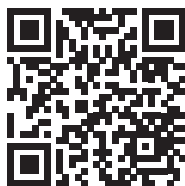
Засновниця Центру раннього розвитку дитини з аспектами інклюзивного навчання «Веселі Хтосики», м. Черкаси.

Сертифікована вчителька початкових класів, логопедина, спеціальна психологиня, вчителька-дефектологиня, методистка дошкільної освіти.

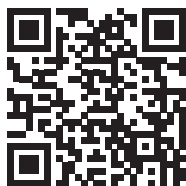
Співавторка посібників «Комфортна школа для дітей з особливими освітніми потребами» та «Методичні та корекційні прийоми для учнів з особливими потребами при вивченні математики в 1-6 класах Нової української школи» для виставки «Сучасні заклади освіти».

м. Черкаси, Україна

Facebook



Instagram





Діденко Марина

Кандидатка психологічних наук, викладачка університету, психологиня.

Медіаекспертка, бізнес-тренерка, експертка з питань різноманіття, інклюзії та психічного здоров'я на робочому місці.

Авторка науково-популярних статей, тренінгів, онлайн-курсів, вебінарів, воркшопів, лекцій для різних професійних груп.

Членкиня Української асоціації організаційних психологів та психологів праці.

м. Київ, Україна

Website



Instagram





Дорошенко Наталя

Психологиня, бізнес-тренерка.

Спікерка міжнародних конференцій. ЗМІ-експертка.

Авторка тренінгових програм із управління, продажів, комунікації, стресостійкості, резильєнтності та емоційного інтелекту.

Співавторка книг «Шкатулка емоцій», «Я бренд», «Практикум для фасилітаторів», «Антибулінг».

Співрозробниця набору ігор із розвитку EQ «Ключі в світ емоцій».

м. Київ, Україна – м. Стокгольм, Швеція

Facebook



LinkedIn



doroshenkoeq@gmail.com



Жаворонкова Олена

Бізнес-тренерка, психологиня, мотиваційна спікерка.

Авторка книги-тренінгу «Уроки мовленнєвої КРЕАТИВНОСТІ», розвиваючої гри-тренінгу «Матриця ОРАТОРа», МАК «ШЛЯХетні знаки», «Птахи, як люди. Люди, як птахи».

Співавторка посібників і книг на професійну тематику.

Спеціалізується на розвитку Soft skills. Топ теми тренінгів: стресостійкість та energy менеджмент, ефективні комунікації та публічні виступи, командна взаємодія та лідерство.

м. Ірпінь, Україна

[Website](#)





Кадом Леонора

Тренерка бізнес-програм у рамках проектів і програм у соціальній та гуманітарній сферах.

Практикуюча корпоративна тренерка програм підготовки інструкторів із навчання інших.

Розробниця тематичних тренінгів, майстер-класів.

Спеціалізується на розвитку гнучких навичок персоналу проектів і програм.

м. Київ, Україна

[Facebook](#)



lina.kadom@gmail.com



Катке Катерина

Співзасновниця «Форуму Сенсів», співорганізаторка бранчів у м. Клайпеда, Литва.

Сертифікована коучиня за стандартами ICF, магістриня психології, тренерка, родологиня, соціологиня, спікерка.

Співавторка колод метафоричних асоціативних карт.

Спеціалізується на темах — особистісний розвиток (самооцінка, досягнення цілей, розвиток лідерських якостей тощо), фінансовий достаток, відносини (особисті, ділові), родові програми та відновлення здоров'я.

м. Харків, Україна — м. Клайпеда, Литва

[Facebook](#)



kateryna.katke@gmail.com



Кірсєва Ольга

Засновниця Creative Learning Lab «SelfDiscovery».

Кандидатка наук з державного управління, доцентка. Соціологиня, тренерка, методологиня.

Ведуча трансформаційної гри «100 кроків до внутрішнього скарбу».

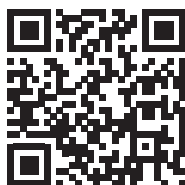
Авторка науково-методичних праць, навчальних і тренінгових програм, тренінгових курсів «Твоя супер-сила працює на тебе», «7 кроків особистого зростання».

Співавторка посібників із тренінгової діяльності.

Сфера інтересів – особистісний розвиток, управління знаннями, краудсорсинг, стратегічне лідерство та управління, креативний менеджмент, ефективні комунікації, тайм-менеджмент.

м. Дніпро, Україна

Facebook



Instagram





Конопацька Оксана

Педагогиня, психологиня, психотерапевтка, консультантка, арт-терапевтка. Експертка з комплексної роботи з сім'ями, з питань батьківства та дитинства.

Сертифікована фасилітаторка з теми «Емоційний коучинг батьківства».

Спеціалізується на зціленні психіки людини, супроводженні при втра-тах і кризових станах, пошуку ресурсів і набутті стійкості.

м. Київ, Україна

[Facebook](#)



oksanakonopatska@ukr.net



Коробова Анастасія

Випускниця тренінгової школи для тренерів «TrainingBOX».
Співвласниця рекламно-виробничої компанії «Арт_Бро».
Інтернет-маркетологиня у сферах створення та просування сайтів.
Авторка «Книги про гранти», Telegram-каналу про бізнес, маркетинг та гранти.

м. Львів, Україна

Instagram



Telegram





Кулікова Тетяна

Психологиня, арт-терапевтка, мотиваційна тренерка, МАК-коучиня.
Ведуча трансформаційної гри «Енергії жіночих стихій».

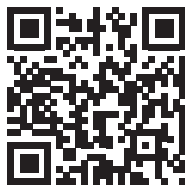
Сертифікована ведуча соціально-психологічних тренінгів.

Співавторка методичних посібників «Травматичний досвід: техніки по роботі з цивільним населенням», «Психологія сім'ї: техніки підтримки родини», «Самооцінка і самоцінність. Техніки підтримки особистості», «Хейт, критика, аб'юз: арт-терапевтичні техніки допомоги» та книги історій «Шлях до Перемоги. Історії незламності».

Членкиня Південно-східної української асоціації практичних психологів та арт-терапевтів.

м. Київ, Україна

Facebook



Instagram





Лапчевська Інна

Випускниця курсу «Коучинг: Мислення переможця» від ІЕС.

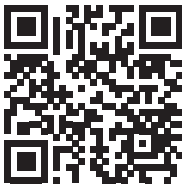
Сертифікована тренерка та авторка тренінгів із кар'єрного розвитку. Сертифікована тренерка з політичного лідерства за програмою ООН «Жінки в Україні».

Кар'єрна консультантка, сертифікована рекрутерка, менторка ініціативи «Women For The Future».

Спеціалізується на питаннях розкриття власного потенціалу, жіночого лідерства, професійного зростання та досягнення професійних вершин.

м. Вінниця, Україна

Facebook



Instagram





Лісова Наталія

Випускниця 18 потоку курсу «Технологія тренінгової діяльності» МШТС «TrainingBOX».

Психологиня, викладачка кафедри практичної психології Київського столичного університету ім. Б. Грінченка.

Профайлерка, авторка та ведуча тренінгів, лекцій, семінарів з питань емоційної грамотності та поведінкового аналізу.

Співавторка наукових статей, науково-методичних і методичних посібників.

Членкиня ГС «НПА України» та ГС «Українська асоціація освіти дорослих».

м. Київ, Україна

Facebook



Instagram





Миколенко Олена

Бізнес-тренерка, психологиня.

Авторка психологічних інструментів, трансформаційних ігор із системної роботи, колод МАК, шаблонів-матриць.

Авторка книги «Фінансові практики на всі часи», методичного посібника «НурноPractices. Від фінансової нестабільності до фінансової свободи».

Переможниця «ТОП 100 masters України 2023».

Спеціалізується на тренінговій діяльності та просвіті в питаннях фінансової захищеності.

м. Харків, Україна

Website



Facebook





Мусяля Анастасія

Керівниця центру психологічного розвитку людини «ІНСАЙТ», м. Бориспіль. Представниця з питань ментального здоров'я міської ради в м. Бориспіль.

Психотерапевтка клініки ментального здоров'я ДОКАЗОВИХ психіатрів та психотерапевтів Є.В. Скрипника.

Психотерапевтка в методі КПТ, СЕМ та арт-терапії.

Авторка тренінгів, марафонів, МАК колод.

Співавторка книг «Я не буду мовчати», «Шлях до ПЕРЕМОГИ. Історії Незламності» та ін., МАК колод «Незрима Сила Сім'ї», «Мудрий Слон», «Філософія Душі», «Право на кризу», «Розриваючи Шаблони», «Міць Чоловічого Всесвіту», «У світі Чарівних Дерев», Т-Гри «Розриваючи Шаблони».

м. Харків – м. Бориспіль, Україна

[Instagram](#)





Осокіна Вікторія

Магістриня психології, консультантка в методі позитивної психотерапії, арт-терапевтка, сертифікована тренерка, майстриня Рейки.

Авторка марафонів, тренінгів для підлітків і батьків «Батьківство», «СамаЦінність».

Співаторка посібника «Технології тренінгу. Мистецтво мотивації».

Волонтерка БФ «Даруємо Радість».

м. Дніпро, Україна

Facebook



Instagram





Племянник Інна

Керівниця Toy Therapy Room, м. Щасливе.
Вчителька-методистка, практикуюча вчителька,
Тренерка НУШ із мистецьких дисциплін, хібукі-педагогиня.
Методистка української школи в м. Римі, Італія.

м. Щасливе, Україна

[Facebook](#)





Полілуєва Інга

Засновниця творчої майстерні «Лелека».

Кандидатка психологічних наук, магістриня з педагогіки, викладачка Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Практикуюча психологиня, арт-терапевтка, хібукі-терапевтка, лялькотерапевтка. Спікерка міжнародних конференцій з лялькотерапії, лялькарка.

Членкиня ГС «Національна психологічна асоціація» України. Волонтерка служби пробації.

м. Глухів, Україна

[Facebook](#)





Прус Оксана

Практична психологиня, педагогиня, ігропрактикиня, арт-терапевтка, консультантка з кризової психології, спеціалістка з МАК.

Сертифікована тренерка.

Авторка наукових і публіцистичних статей у вітчизняних та зарубіжних виданнях.

Спеціалізується на розвитку soft skills особистості та розкритті самоцінності.

м. Хмельницький, Україна

[Facebook](#)





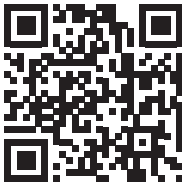
Семенюта Ліліанна

Коучиня-менторка, бізнес-тренерка, мотиваційна спікерка, лекторка.
Організаторка онлайн- та офлайн-форумів.
Експертка з питань життєстійкості, PR та брендингу.
Авторка курсів. Громадська діячка.
Письменниця, журналістка, редакторка глянцевої.
Співавторка книг, коледж МАК «Алхімія грошей», «Дороги можливо-стей».

Спеціалізується на питаннях адаптації до нової життєвої ситуації в професійній самореалізації, підвищенні чеку через сенси та контент, створенні успішної онлайн-практики та особистого бренду.

м. Харків, Україна

Facebook



Instagram





Слободянюк Марина

Правозахисниця. Сертифікована тренерка у сфері правозахисту. Учасниця польових місій, співавторка незалежних розслідувань воєнних злочинів.

Тренерка тематичних тренінгів із документування, OSINT-у, основ міжнародного права для представників влади і громадянського суспільства.

Спеціалізується на розслідуванні та документуванні міжнародних злочинів у регіонах, що постраждали від збройних конфліктів.

Членкиня ГО «Truth Hounds».

м. Київ, Україна

[Facebook](#)





Словік Оксана

Очільниця приватної школи для дітей з України «ТВОЯ ШКОЛА».

Докторка філософії з освітніх, педагогічних наук.

Тренерка, психологиня-практикиня, коучиня ISF, фасилітаторка, ігро-практикиня.

Координаторка, спікерка освітніх заходів і проєктів, зокрема від The LEGO Foundation, ChangeX, «Віднова від МдС», «Меценати для солдата», «Діти Небесного Легіону».

Авторка психологічно-коучингової гри «Без меж».

Лавреатка Міжнародної премії «Культурна дипломатія» в номінації «Освітня дипломатія». Півфіналістка GTRU.

Голова Правління ГО «ТВОЇ КРОКИ».

м. Луцьк, Україна

Website



Website





Слотіна-Чорна Вікторія

Психологиня, арт-терапевтка, тренерка, поліціантка, СЕТА консультантка, поліграфологиня, гештальт-терапевтка в навчанні.

Авторка терапевтичних казок.

Співавторка збірок «Світло у темряві», «Сад жіночої душі», «Різдвяні казки».

м. Запоріжжя, Україна

[Facebook](#)





Тимошенко Наталія

Керівниця навчального центру МБФ «Єврейський Хесед «Бней Азріель».

Кандидатка педагогічних наук, старша викладачка кафедри філософії Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського».

Тренерка, супервізорка, експертка.

Авторка наукових статей, авторка та співавторка різних видань (енциклопедія, підручники, навчальні посібники, навчально-методичні посібники, методичні рекомендації).

Розробниця різних тематичних тренінгових програм.

м. Київ, Україна

[Facebook](#)





Щербюк Альона

Співзасновниця нетворкінг-клубу «Більше життя».

Бізнес-тренерка, мотиваційна спікерка, арт-коучиня, експертка з просування в інтернеті для психологів, коучів, тренерів, логопедів та MLM-підприємців.

Організаторка та спікерка онлайн- та офлайн-конференцій.

Авторка книг, метафоричних карт, трансформаційних ігор.

Спеціалізується в питаннях допомоги жінкам 40+ у створенні покрокової системи просування.

м. Київ, Україна

Facebook



Instagram



ХОЧУ СТАТИ ТРЕНЕРОМ

АБО ПІДВИЩИТИ СВОЮ КВАЛІФІКАЦІЮ

Онлайн-марафон

«Як створити авторський тренінг за 7 днів» (сертифікація — 30 годин)

- Заняття 1. Тренінг починається з... «вішалки».
- Заняття 2. «Тренер» — звучить гордо.
- Заняття 3. Учасник тренінгу. Що за «птах»?
- Заняття 4. Тренінгова вправа.
- Заняття 5. Авторський тренінг:
як його полюбити та випустити у люди.

Онлайн-марафон

«Я — тренер: здаватися чи бути» (сертифікація — 15 годин)

- Заняття 1. Бути професіоналом.
- Заняття 2. Бути особистістю.
- Заняття 3. Бути джерелом енергії.
- Заняття 4. Бути генератором ідей.
- Заняття 5. Бути успішним.

Онлайн-марафон

«5 кроків до створення авторської вправи» (сертифікація — 15 годин)

- Заняття 1. Ідея вправи.
- Заняття 2. Структура вправи.
- Заняття 3. Інвентар вправи.
- Заняття 4. Реалізація вправи.
- Заняття 5. Аналіз вправи.

Курс підготовки тренерів
«Технологія тренінгової діяльності»
(сертифікація — 90 годин)

Модуль 1. Введення у тренінгову діяльність.

Тренінг як ефективна форма навчання.

Модуль 2. Дизайн та структура тренінгу.

Як створити логічну структуру тренінгу.

Модуль 3. Особистість тренера.

Модуль 4. Робота з групою та групова динаміка.

Модуль 5. Тренінгові методи.

Модуль 6. Алгоритм підготовки та проведення тренінгу.

Модуль 7. Зворотний зв'язок та оцінка ефективності навчання.

Модуль 8. Котренерство та посттренінговий супровід.

Контакти:

Леонід Ніколаєв

Website



Facebook



+38 063 479 45 75

leonid.nikolaiev@gmail.com

ХОЧУ ТАКОЖ СТАТИ АВТОРОМ КНИГИ

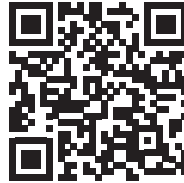
Книга «Тренінгові вправи для початківців і професіоналів 3» створена за підтримки проекту Тетяни Курганської «Стань автором книги за 7 днів».

Якщо ви також хочете стати автором книги, ми чекаємо на вас у нових проєктах —

Facebook



Instagram



Придбати цю книгу можна у будь-якого її автора. Контакти авторів ви знайдете в розділі «Про авторів книги».

Навчально-методичне видання

ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ

для початківців і професіоналів

Книга 3

Вправи подано в авторській редакції.

Автори опублікованих матеріалів несуть персональну відповідальність за достовірність і формулювання інформації в посібнику.

Випускаюча редакторка: Тетяна Курганська
Науковий редактор: Леонід Николаєв
Літературна редакторка: Любов Іванова
Дизайнерки обкладинки: Андріана Деряба, Юлія Карась
Верстальниця: Андріана Деряба
Коректорка: Любов Іванова

В оформленні використано:
шрифт «More Pro» (з ліцензії Adobe Fonts,
доступної в межах підписки Creative Cloud),
шрифт «Fixel Text» (Open Font License від MacPaw).

Видавець ТОВ «7БЦ»
03087, м. Київ, вул. Олекси Тихого, 84
E-mail: 7bc@ukr.net, тел: (044) 592-00-80
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №5329 від 11.04.2017



Організатор проєкту:

Леонід Ніколаєв — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, завідувач навчально-методичної лабораторії психології групової роботи Університету Григорія Сковороди в Переяславі, засновник Міжнародної школи тренінгу та супервізії «TrainingBOX», бізнес-тренер, сертифікований коуч, письменник

Автори:

Ніколаєв Леонід
Абрамова Ірина
Бас Ірина
Бех Юлія
Бутурлим Тетяна
Демиденко Олеся

Діденко Марина
Дорошенко Наталя
Жаворонкова Олена
Кадом Леонора
Катке Катерина
Кіреєва Ольга
Копопацька Оксана
Коробова Анастасія
Кулікова Тетяна
Лапчевська Інна
Лісова Наталія
Миколенко Олена
Мусяла Анастасія
Осокіна Вікторія
Плем'яник Інна
Поліуєва Інґа
Прус Оксана
Семенюта Ліліанна
Слободянюк Марина
Словік Оксана
Слотіна-Чорна Вікторія
Тимошенко Наталія
Щербюк Альона



«Тренінгові вправи для початківців і професіоналів. Книга 3» — це ваш незамінний помічник у розробці та проведенні тренінгів на будь-яку тематику.

У посібнику ви знайдете 82 вправи, розроблені під керівництвом Леоніда Ніколаєва групою практикуючих тренерів. Кожна вправа структурована: прописані цілі, очікувані результати, покроковий алгоритм виконання, час проведення та оптимальна кількість учасників.

Окрему увагу приділено особливостям адаптації тренінгових вправ під різні формати проведення — офлайн, онлайн та гібридний, що дозволить вам ефективно працювати в різних умовах. Тематика вправ охоплює найбільш затребувані запити клієнтів: розвиток емоційного інтелекту, командну роботу, самопрезентацію, мистецтво комунікації, управління стресом, мотивацію, постановку цілей, подолання обмежуючих переконань, профілактику вигорання й багато інших аспектів.

Книгу створено за підтримки
Тетяни Курганської —
організаторки проєкту
«Стань автором книги за 7 днів»

ISBN 978-617-549-475-2



9 786175 494752