

## Wróżka (10 minut)

**Przygotowanie:** karteczki, długopisy.

**Wykonanie:** to zadanie można wykonać na różne sposoby, w zależności od rodzaju grupy szkoleniowej. Poniżej podane są trzy przykładowe zadania, które można wykorzystać podczas tego ćwiczenia. Wybierz jedno z nich.

Rozdaj uczestnikom kartki i długopisy. Każdy z uczestników ma napisać na kartce:

- a) coś dla siebie charakterystycznego (cecha charakteru);
- b) postać z filmu/książki, która najlepiej ich charakteryzuje;
- c) zwierzę, które najlepiej ich charakteryzuje.

Następnie zbierz kartki, wymieszaj je i daj uczestnikom do wylosowania. Następnie uczestnicy muszą zgadnąć czyją kartkę wylosowali.

Uwaga: zabawa sprawdza się w grupach, w których uczestnicy się znają.

### Wszyscy, którzy... (5 minut)

**Przygotowanie:** ustaw krzesła w okrąg. Krzesel musi być o jedno mniej niż uczestników.

**Wykonanie:** wszyscy uczestnicy stoją za krzesłami, poza okręgiem. Uczestników jest więcej niż krzesel. Wytlumacz zasady gry, a potem zacznij dając jeden z warunków, który każdy uczestnik spełnia (na przykład „niech wstaną wszyscy, którzy mają na nogach buty”). Następnie kontynuuj kilka rund, według uznania.

Zasady: Osoba w środku wymyśla warunek „niech wstaną wszyscy, którzy...”. Każda osoba siedząca, która spełnia warunek, musi wstać i znaleźć sobie nowe miejsce do siedzenia. Nie można siadać na miejscu obok. Osoba w środku również szuka dla siebie miejsca. Kolejna osoba, która nie znalazła dla siebie miejsca, wymyśla swój warunek.

Warto zaznaczyć, że zabawa „rusza” nie tylko młodych ludzi, ale i osoby poważne i dbające o to, jak są postrzegane. „Walka o stołek” czasem jest ostra i może się zdarzyć, że ktoś wyląduje na ziemi, ale jest sporo frajdy. Warto mieć dużo miejsca do tej zabawy.

## Ludzka maszyna (10 minut)

**Przygotowanie:** brak.

**Wykonanie:** podziel uczestników na grupy. Grupy muszą być minimum trzyosobowe, ale nie muszą być równe. Każda grupa musi stworzyć ze swoich ciał instytucję (firmę, miejsce, organizację), która będzie wpływała na życie ludzi w ich okolicy. Zadaniem pozostałych grup będzie odgadnięcie co zostało pokazane oraz jaką częścią instytucji był każdy z jej członków. Każda z grup samodzielnie wybiera instytucję, którą musi najpierw przekazać trenerowi. Instytucje nie powinny się powtarzać.

## Papier toaletowy (5-15 minut)

**Przygotowanie:** potrzebujesz całej rolki papieru toaletowego.

**Wykonanie:** Puść w obieg rolkę i poproś, żeby każdy z uczestników wziął tyle, ile chce. Gdy wszyscy uczestnicy będą mieli papier, poproś ich, żeby każdy powiedział o sobie tyle informacji, ile wziął listków.

Ta zabawa jest dobrym punktem wyjścia do rozmowy o ograniczonych zasobach, o dylemacie wspólnego pastwiska, o odpowiedzialności za wspólne dobro, ponieważ im więcej bierzesz, tym więcej musisz dać od siebie.

## Ile trwa minuta (5 minut)

**Przygotowanie:** stoper, telefon ze stoperem.

**Wykonanie:** poproś uczestników, żeby stanęli albo usiedli w kręgu. Ważne jest by zachowali ciszę. Na twoją komendę wszyscy zamykają oczy i w myślach odmierzają jedną minutę. Kiedy ktoś uzna, że minęła minuta otwiera oczy. Twoim zadaniem jest kontrolowanie czasu i wskazanie osoby, która była najbliżej. Zabawa kończy się, gdy ostatni uczestnik otworzy oczy.

Ćwiczenie może być pretekstem do dyskusji o odmiennym postrzeganiu świata albo o różnicach między ludźmi.

### Kto w maju urodzony (5 minut)

Przygotowanie: brak.

**Wykonanie:** poproś, żeby wszyscy uczestnicy wstali i stanęli w szeregu. Następnie wytłumacz uczestnikom zadanie. Uczestnicy mają 2 minuty na zmianę ustawienia tak, żeby w szeregu wszyscy byli ustawieni w kolejności urodzin (brane są pod uwagę: dzień i miesiąc). Uczestnicy muszą zrobić to bez używania słów. Po tym, jak ustawią się w szeregu, sprawdź, jak im poszło, a następnie pozwól im ustawić się poprawnie.

Jest to dobre ćwiczenie by rozpocząć rozmowę o komunikacji interpersonalnej i o tym, jak trudno jest się porozumieć w sytuacji bariery językowej. Ćwiczenie pozwala również podzielić i wymieszać uczestników.

### Wieża (5-20 minut)

**Przygotowanie:** potrzebujesz starych gazet lub kartek papieru i taśmy klejącej/kleju.

**Wykonanie:** podziel uczestników na grupy po 3-5 osób. Każda grupa otrzymuje identyczną ilość przygotowanych wcześniej materiałów. Zadaniem grup jest stworzenie jak najwyższej wieży w określonym czasie. Najczęściej zadanie zajmuje około 10-15 minut.

### Kot ministra jest ... (5 minut)

**Przygotowanie:** brak.

**Wykonanie:** zadaniem uczestników jest dokończyć zdanie „Kot ministra jest...” przymiotnikiem zaczynającym się na pierwszą literę ich imienia. Osoba, która powie pierwsza, wskazuje na kolejną osobę, która musi dokończyć zdanie. Jest to dobry energizer dla grup, które nie chcą wchodzić w kontakt fizyczny z innymi osobami.



### Węzeł (10 minut)

**Przygotowanie:** opcjonalnie potrzebujesz przepasek dla każdego uczestnika.

**Wykonanie:** poproś uczestników o ustawienie się w kręgu na środku sali, twarzą do środka. Następnie niech zamkną oczy i ruszą do środka okręgu z wyciągniętymi dłońmi, dopóki nie złapią czyjejs ręki. Gdy wszystkie ręce zostaną połączone, poproś uczestników o otwarcie oczu i rozplątanie węzła, bez puszczenia rąk. Jeżeli graczom nie uda się rozplątać w 5 minut należy ćwiczenie zakończyć.