## Упражнение «Экспресс-знакомство»

**Цель упражнения:** знакомство участников, формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, создание позитивной обстановки, подготовка к совместной работе в ходе сессии/тренинга.

**Материалы:**
1 вариант: Флипчарт или бланки (Лист А 4), где заранее записаны 3-5 вопросов.
2 вариант: Вопросы написаны на картах, участники по очереди вынимают карты из колоды и отвечают.

**Тайминг:** 10 – 15 минут.

**Количество участников:** любое, участники могут объединиться в мини-группы, количество человек в группе – от 2 до 4.

**Инструкция к упражнению:**

Одна из самых распространенных процедур знакомства заключается в том, что участникам группы предлагается назвать себя и дополнить эту информацию. У вас сейчас будет 10 минут, чтобы познакомиться в своих мини-группах и найти ответы на вопросы.
1 вариант: заранее заготовленные вопросы на флипчарте.
2 вариант: карты, на которых написаны вопросы для знакомства участников по теме сессии/тренинга.

**Темы и список вопросов для знакомства:**

**Про свободное время/досуг:**

- Мне не жалко времени на...
- В свободное время люблю...
- Экстремальный поступок, который бы я совершил…
- Из кино и литературы я люблю жанр…
- Интересные места и события, которые я посетил…
- Ближайшие праздники я хотел бы провести…
- Из азартных игр я люблю…
- Источник радости и вдохновения для меня…
- Последняя книга, которую я прочитал…
- В детстве я занимался в кружке/секции…
- Если бы я был книгой, то... (какой), цветком... (каким), предметом... (каким)?
- Больше всего свободного времени я трачу на…
- Мой любимый маршрут для воскресной прогулки…
- Чаще всего я напеваю строчки из песни…
- Самое ценное приложение в смартфоне для меня…
- Моя любимая передача…
- Моя любимая музыкальная группа…
- Блогеры, которых я читаю…
- Своими руками я могу сделать…
- Из развлечений мне особенно нравятся…

**Про заслуги и достижения:**

- Лучше всего я умею делать...
- Страх, который я смог побороть...
- В самом себе я ценю…
- Моё самое значимое событие в прошлом месяце/в этом году…
- Предмет моей гордости…
- Моё самое большое достижение на сегодняшний день…
- За последний год я научился…
- Добиваться успеха мне помогают такие качества как…
- Моё главное достижение…
- Секрет моей успешности в…
- Мои самые сильные черты характера…
- Моё самое заветное желание…
- В жизни мне хотелось бы добиться…
- В людях больше всего ценю…
- Меня вдохновляет…
- Лучше всего у меня получается...
- Главный урок от жизни я получил…
- Три моих качества, позволяющих добиваться успеха…
- Бороться с трудностями мне помогает…
- Мне повезло в жизни…
- Лучший совет, который я получил от жизни…

**Про личность:**

- Сильное влияние на мою жизнь оказал… Кто и почему?
- Я никогда в жизни не ...
- Особенно для меня важно...
- Место силы для меня...
- Меня вдохновляет...
- Я никогда не буду...
- Для меня очень сложно...
- Мой любимый кино / мульт / литературный герой… Почему?
- В детстве я хотел стать…
- Я соблюдаю семейные / национальные традиции… Какие?
- Самое отвратительное для меня…
- На своей аватарке/визитке я бы написал…
- «Доброе утро» для меня…
- Я отличаюсь от присутствующих тем…
- Быстро запомнить меня поможет следующая информация…
- Привычка, которая делает мою жизнь лучше…
- Перед собой в зеркале я вижу…
- Для полного счастья мне надо…
- Воодушевление и прилив сил я чувствую после…
- В самом себе мне не нравится…
- Поблагодарить окружающих у хотел бы за…

**Про работу:**

- От своей работы я жду…
- В своей работе я умею лучше всего…
- Настоящий Босс должен…
- Успешный менеджер отличается от неуспешного тем, что…
- Самое сложное в моих обязанностях…
- В моей работе мне больше всего нравится…
- Мой самый первый рабочий день был…
- Успешно справляться со своими обязанностями мне помогает…
- Уровень своего профессионализма я поддерживаю…
- Если бы мог, то на время отпуска вместо себя бы оставил...
- Работа для меня…
- Мой стиль ведения рабочих дел…
- На рабочем месте я бы внедрил такие инновации как…
- В работе меня мотивирует…
- Сложнее всего мне на работе…
- Своим коллегам я скажу «спасибо» за…
- Новичку я бы дал, такой профессиональный совет…
- Особенно в работе мне нравится…
- Повысить энергию на рабочем месте мне помогает…
- Для решения рабочих задач мне необходимы навыки…

Обратите внимание, что список вопросов далеко не полный. Можно выбирать те вопросы, которые легко «ложатся» в тематику сессии\мероприятия\тренинга.

**Обсуждение:**

Что нашло отклик в душе и показалось значимым? (именно для Вас).

- Каковы были ваши чувства/эмоции/ощущения в процессе выполнения и сейчас?
- Что было наиболее интересным из того, что мы узнали о людях?
- Какие вопросы/ответы были самыми интересными и почему?
- Что понравилось?
- Что больше всего запомнилось?
- Какие впечатления?
- Какие выводы можно сделать?
- Каковы с вашей точки зрения результаты взаимодействия в группе?

**Что дает это упражнение помимо самого знакомства?**
1. Развитие коммуникабельности участников.
2. Активизация навыков активного слушания для дальнейшей работы на тренинге/сессии.
3. Вовлеченность всех участников в процесс (особенно, если есть возможность задавать друг другу вопросы после мини-презентации коллеги из группы).