5+1

Jégtörő Tréninggyakorlat

www.dft.hu

+36 20 338 3808

kapcsolat@dft.hu

dft

5+1

5+1 JÉGTÖRŐ TRÉNINGGYAKORLAT

Ezek a gyakorlatok segíthetnek a munkatársak fejlődésében, a teljesítményük javításában és a munkahelyi kultúra erősítésében.

TARTALOM

Élő szociometria _____ 2

Elvárásfa _____ 3 - 4

Humánbingó _____ 5 - 6

Közös vonások háromszöge _____ 7 - 8

Képkártya _____ 9

5 fontos szám Rólad _____ 10

Elérhetőségeink _____ 11

A jégtörő gyakorlatok a tréningek elengedhetetlen részét képezik, témától és eseménytől függetlenül. Ahogy a neve is mondja, ezeknek a feladattípusoknak az a funkciója, hogy megtörje a jeget és átmenjen a hajó a jégen, mint kés a vajban.
Funkciójából adódóan ez a tréning kezdőpontja. Azonban a közös munka során feltörhetnek feszültségek, amik megakasztják a tréninget. Ekkor is segítségül hívhatunk egy jégtörő gyakorlatot, hiszen az eddigi tapasztalatok alapján egy kisebb elakadás elsimítására is tökéletesen alkalmasak ezek a gyakorlatok.

1

ÉLŐ SZOCIOMETRIA

Eszközigény

Csupán egy nagyobb térre van szükségünk, ahol a résztvevők akadály nélkül mozoghatnak

Időkeret

Az állításoktól függően 5-15 perc.

Előkészület

Írjunk össze állításokat, melyek lehetnek alapvetően ismerkedésre alkalmas mondatok, de kapcsolódhatnak az esemény tematikájához is, bevezetve azt. Az utóbbi esetben lehetőség van az esemény további részében a visszautalásra is.

Szabályok, Gyakorlat menete

Jelöljünk ki 2, 3 vagy 4 fix pontot a teremben (az állítás mennyiségétől függően), ahová az állítások alapján folyamatosan rendeződhetnek a résztvevők.

Figyeljünk, hogy a résztvevők ne ütközzenek össze, ne legyen sérülés!

Megmosás után beleharapok és megeszem.

Hogy eszed az almát?

Megmosás után felvágom és szeletenként eszem meg.

www.dft.hu +36 20 338 3808 kapcsolat@dft.hu

2

ELVÁRÁSFA

Eszközigény

Flipchart papírra rajzolt fa, 4 különböző színű post-it, filctollak

Időkeret

A csoport létszámától függően szükségünk lehet 10-30 percre is.

Előkészület

A flipchartra rajzoljunk egy nagy fát, aminek vannak gyökerei, törzse és egy terebéjes lombkoronája. A fa törzsébe rajzoljunk egy baltát, a fa egyik oldalára a földre pedig egy kincses ládát.

Szabályok, Gyakorlat menete

Minden résztvevő kap három darab, három különböző színű post-itet.

Felírjuk vagy elmondjuk a 3 kérdést, amire keressük a válaszokat:

1. Mit vársz (pl tréningtől)? /lombkoronára kerül/
2. Mitől tartasz? /baltához kerül/
3. Mivel segítesz? /gyökeréhez kerül/

A feladat az, hogy a kiosztott post-itekre írják fel saját válaszaikat. Nem kötelező felhasználni egy kérdéshez mind a három post-itet.

Ha mindenki elkészült, minden résztvevő egyesével ragassza fel a közös fára válaszait, majd ossza meg a többiekkel a gondolatait.

A tréning végén pedig lezárásként térjünk vissza a fához.

Kérdezzük meg, hogy „Mit kaptál?”, aminek válaszai majd a kincsesládába kerülnek. Ez lesz a negyedik féle post-it, amiből szintén három darabot kap mindenki.

Illetve a fa lombkoronájában lévő válaszokat is áthelyezhetik a kincsesládába.

Így a kincsesláda „amit hazavisznek magukkal” ládájává válik.

www.dft.hu +36 20 338 3808 kapcsolat@dft.hu

2

ELVÁRÁSFA

MINTA

www.dft.hu +36 20 338 3808 kapcsolat@dft.hu

3

HUMÁNBINGÓ

Eszközigény

Előre elkészített bingó kinyomtatva (minden résztvevőnek egy példány), toll

Időkeret

A csoport létszámától és a bingó nagyságától függően szükségünk lehet 10-30 percre is.

Előkészület

Bingó elkészítése:

Ha ismeretlen a csoport, vagy az első tréning napra visszük, javasolt általános, ismerkedős állításokat vinni.

Azonban, ha nem az első alkalomra visszük, akkor már lehet a csoport jellemzői alapján vinni állításokat. (Akár összeköthető az első alkalmon lévő ismerkedős feladattal)

Szabályok, Gyakorlat menete

Osszunk ki minden résztvevőnek egy A/4-es vagy A/3-as lapot, amelyen egy táblázatban állítások szerepelnek.

Ezt követően ismertessük a feladatot: A cél az, hogy az adott állítás mellé szerezzenek egy aláírást egy olyan személytől, akire az állítás igaz.

Ha egy adott sorban, oszlopban vagy átlóban szereplő összes cellában van különböző aláírás, akkor az egy bingót ér.

A cél az időkeret betartásával a legtöbb bingót szerezni.

www.dft.hu +36 20 338 3808 kapcsolat@dft.hu

3

HUMÁNBINGÓ
MINTA

HUMAN BINGO

Kinek lesz a legtöbb bingója?

Kedvenc színe a piros.	Balkezes.	Szereti a macskákat.	Nem szereti a paradicsomot.	Szemüveget visel.
Szereti a csokis fagyit.	Középiskolában a matek volt a kedvenc tantárgya.	Göndör haja van.	Szeret olvasni.	Játszik valamilyen hangszeren.
Több házi állata van kettőnél.	Szereti a Marvel filmeket.	dft	Korán szeret kelni.	Van testvére.
Akinek a pizza a kedvenc étele.	Fél a pókoktól.	Tört már el csontja.	Sosem játszott még Monopoly-t.	Akinek zöld szeme van.
Beszél kettő vagy több nyelvet.	Olyan betűvel kezdődik a keresztneve, mint neked a vezetékneved.	Egy hónapban születtetek.	Szeret énekelni.	Busszal járt iskolába.

Jót és jobban

www.dft.hu +36 20 338 3808 kapcsolat@dft.hu

4

KÖZÖS VONÁSOK HÁROMSZÖGE

Eszközigény

Nagyobb méretű papír (legalább A/3-as), toll.

Időkeret

15-20 perc.

Előkészület

Egy csapat tagjainak számával megegyező szögű alakzat felrajzolása a lapokra.

Szabályok, Gyakorlat menete

A résztvevőket osszuk három fős csoportokba. Amennyiben a résztvevők száma nem osztható hárommal, úgy szükség szerint alkossunk 4 fős csoportot is.

Minden csoport létszámának megfelelően kap feladatlapot (a három fős csoportok háromszög ábrákat, a négy fős csoportok négyszög ábrákat kapnak).

Az ábrák egyes csúcsaira fel kell írniuk a csapat egyes tagjainak nevét - minden név csak egyszer szerepelhet az ábrán.

A feladatuk, hogy az egyes csúcsok között lévő vonalra olyan tulajdonságokat írjanak fel, amelyek közös tulajdonságai annak a két személynek, akiknek nevét az adott vonal összeköti.

Az ábrán található minden vonalra kell minimum egy tulajdonságnak kerülnie, az ábra közepére pedig olyannak, amik mind a 3 vagy 4 főre jellemzők.

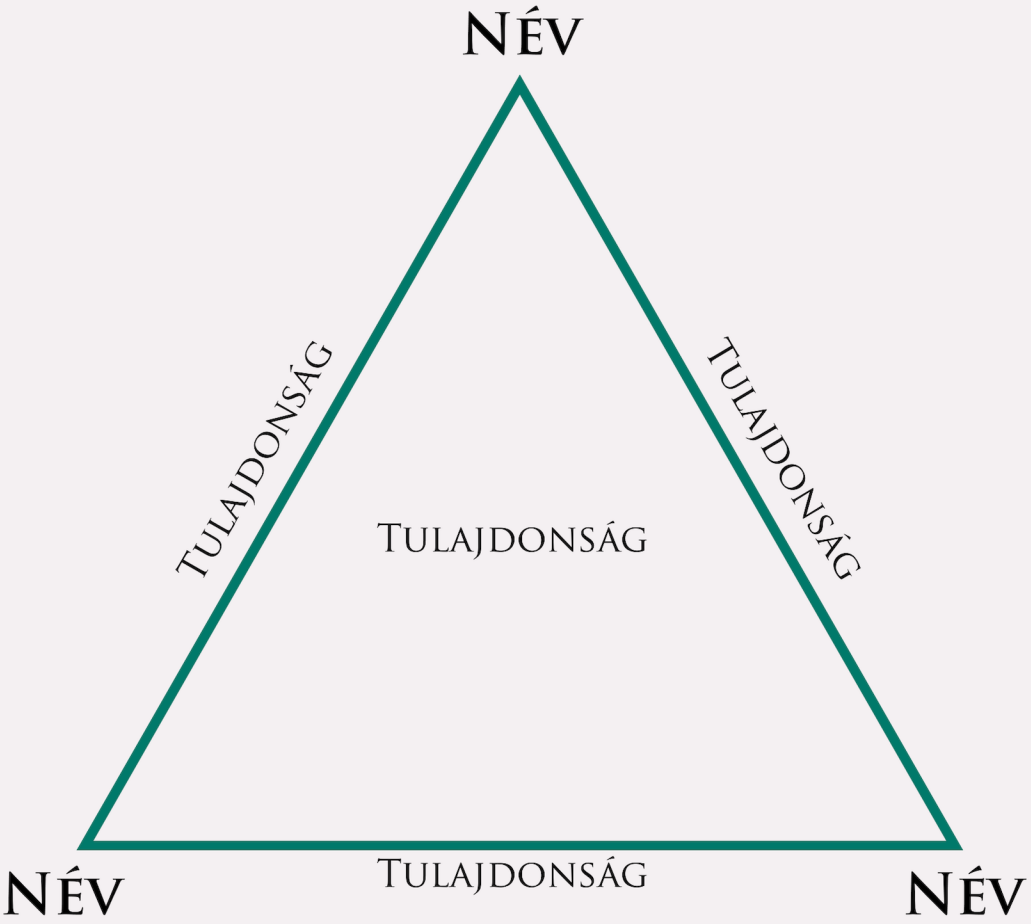
A feladatmegoldásra kb. 5 percük van, ez után minden csapat prezentálja a saját megoldását a többiek felé.

Négyszöget abban az esetben használjunk, ha a csoport létszám nem osztható 3-mal, így négyen kerülnek egy csoportba. Amennyiben lehetőség van rá, inkább hármasával legyenek a résztvevők.

www.dft.hu +36 20 338 3808 kapcsolat@dft.hu

4

KÖZÖS VONÁSOK HÁROMSZÖGE



www.dft.hu +36 20 338 3808 kapcsolat@dft.hu

5

KÉPKÁRTYA

A képkártya mindig egy Aduász a fejlesztő számára. Nem csak arra alkalmas, hogy a csoportban egy nehézséget feloldjon vagy felszínre hozzon, mint ahogy azt bármilyen típusú jégtörő teszi. Általában nehezebben nyílunk meg, engedünk betekintést az életünkbe számunkra kevésbé fontos és központi személyeknek, akkor is, ha egy viszonylag összeszokott csapatról van szó. Azonban egy kártyán lévő képről sokkal könnyebben tudunk beszélni, még abban az esetben is, ha a saját érzéseinket, gondolatainkat vetítjük ki a kártyára és osszuk meg a többi résztvevővel. Emellett viszont lehetőségek tárháza áll előttünk. Bármilyen fókusz kérdést feltehetünk, és ehhez igazítjuk a kártyákat.
Például viszünk képeket különböző utakról. A fókuszkérdésünk pedig a következő: “Milyen úton érkeztél ma ide?”
Ebben az esetben a résztvevő, bár az általa kiválasztott kártyáról beszél, mégis megtudjuk a gondolatait és az érzéseit az eseménnyel kapcsolatban.
Illetve ez a feladat jelzőértékű is lehet, hiszen, ha valaki egyáltalán nem beszél magáról, csak azt mondja el, ami a kártyán látható, akkor a fejlesztő rögtön tudni fogja, hogy egy zártabb, visszahúzódóbb résztvevőről van szó, ami későbbi feladatokhoz fontos információ lehet.
Javasolt, hogy ezek nagy körös beszélgetések legyenek, hogy minden résztvevő válaszát meghallgassa mindenki.

www.dft.hu +36 20 338 3808 kapcsolat@dft.hu

+1

5 FONTOS SZÁM RÓLAD

Eszközigény

Számítógép, internet, Padlet weboldala

Időkeret

15-20 perc.

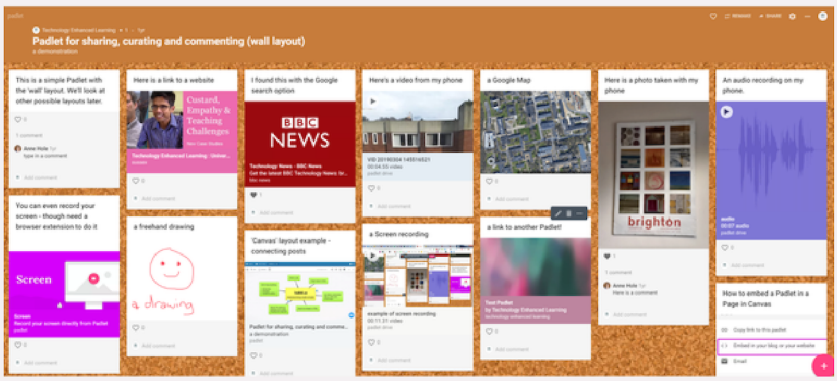
Előkészület

Egy Padlet létrehozása (jelszóval levédve).

Szabályok, Gyakorlat menete

Egy, előre elkészített Padletben dolgozik az összes résztvevő egyszerre.
A csoport minden tagja hozzon létre egy külön bejegyzést.
A feladat: Önmagáról írjanak öt különböző mondatot, amikben valamilyen szám van.
Fontos, hogy a résztvevők ne írjanak nevet a mondatokhoz.
Amint mindenki befejezte, a fejlesztő megosztva a képernyőjét (ez opcionális) felolvassa a mondatokat. Lehet, hogy egy személyhez tartozó öt mondatot olvassuk fel, de mondatonként is váltogathatjuk az izgalomfokozás érdekében. Az utóbbi esetében érdemes figyelembe venni, hogy a gyakorlat ezen formája több időt vehet igénybe.
A mondatok alapján a résztvevőknek meg kell tippelniük kihez tartozik a felolvasott információ.

:Padlet



Egy kis segítség a Padlet használatához

www.dft.hu +36 20 338 3808 kapcsolat@dft.hu

SZOLGÁLTATÁSAINK

- Térítésmentes webináriumok
- Online csapatépítők

- Tréning
- Coaching
- Workshop
- Tanácsadás
- Szervezetrfejlesztés
- Eseményszervezés

- Projektmenedzsment
- Pályázatírás

Elkötelezettek vagyunk az emberek, munkatársak fejlesztése mellett; valljuk: egy cég annyit fejlődik, amennyit az ott dolgozók.

Fejlessze szervezetét, hogy motivált, elkötelezett munkatársai hatékonyan dolgozzanak, ezzel támogatva a cég, szervezet sikerességét, a célok megvalósítását!

ELÉRHETŐSÉGEINK:

TELEFON
+36 20 317 1711

E-MAIL
kapcsolat@dft.hu

WEB
www.dft.hu