



# DIGITÁLIS KOKTÉL:

## 30 JÁTÉK ÉS GYAKORLAT ONLINE MEGBESZÉLÉSEKHEZ



# ÜDVÖZÖLLEK!

Az online térben a figyelem fenntartása az egyik kritikus és meghatározó kérdés: legyen szó megbeszélésről vagy tréningről, iskolai vagy munkahelyi összejövetelről.

A játékosság, interaktivitás, kapcsolódás a résztvevők számára olyan, mint egy nagy adag friss levegő: kiemelten fontos a hatékonyság és eredményesség elérése érdekében.



Ezt az e-bookot azzal a szándékkal állítottuk össze, hogy bárki tudjon belőle inspirálódni online gyakorlatokhoz. A benne foglalt gyakorlatok eltérő nehézségűek, van amelyikhez nincs szükség eszközre, és akad köztük olyan is, amelyekhez Mentimeter, Jamboard vagy Padlet programok is használhatóak.

A gyakorlatokkal érdemes kísérletezni, átalakítani őket, adaptálni a célcsoportok igényeihez, és ami jól működik, abból minél többet beépíteni.

Sok sikert a gyakorlatok alkalmazásához, és örömmel veszünk minden kérdést és visszajelzést.

*Szirtesi-Nagy Réka*

REKA.NAGY@DFT.HU

0620 338 0155



## TARTALOM

---

1. HANGULATMÉTER
2. HUMOROS KÖRKÉRDÉSEK
3. BELSŐ IDŐJÁRÁSJELENTÉS
4. A NAP SZÓFELHŐJE
5. HOL LENNÉL MOST?
6. FILMCÍMEK
7. MONDD EL EMOJIVAL
8. RETROSPEKTÍV
9. ALKOTÁS
10. A LEGJOBB DOLOG
11. A HÓNAP CSÚCSPONTJA
12. MÁS BŐRÉBE BÚJVA
13. EGY KÖSZÖNET
14. MOZGALMAS ZÁRÁS
15. KÉPZELETBELI BŐRÖND
16. A BIZAKODÁS JELEI
17. TALÁLD KI, KIÉ?
18. HÉTFŐI INDÍTÁS
19. UTAZÓ CÉGES TÁRGY
20. AZ UTOLSÓ FOTÓ

## TARTALOM

---

21. TEMATIKUS KINCSKERESÉS
22. ZOOM HÁTTÉRKÉP KIHÍVÁS
23. A HÓNAP BUKTÁJA
24. A NAPOM MÁRKÁKKAL
25. CSAPATSZLENG
26. BEFEJEZETLEN MONDATOK
27. SKÁLÁZÁS
28. NEVEZD MEG A HANGOT
29. BINGO
30. ZOOMTORNA

"A játék csak egy másik változata a munkának; összes formájában bensőséges szerepet játszik az emberi tudás felhalmozásában."

- Ray Kurzweil

"Homo ludens vagyok. Játzó ember, aki játék és humor nélkül képtelen volna élni."

- Antal Imre

# 1

## HANGULATMÉTER

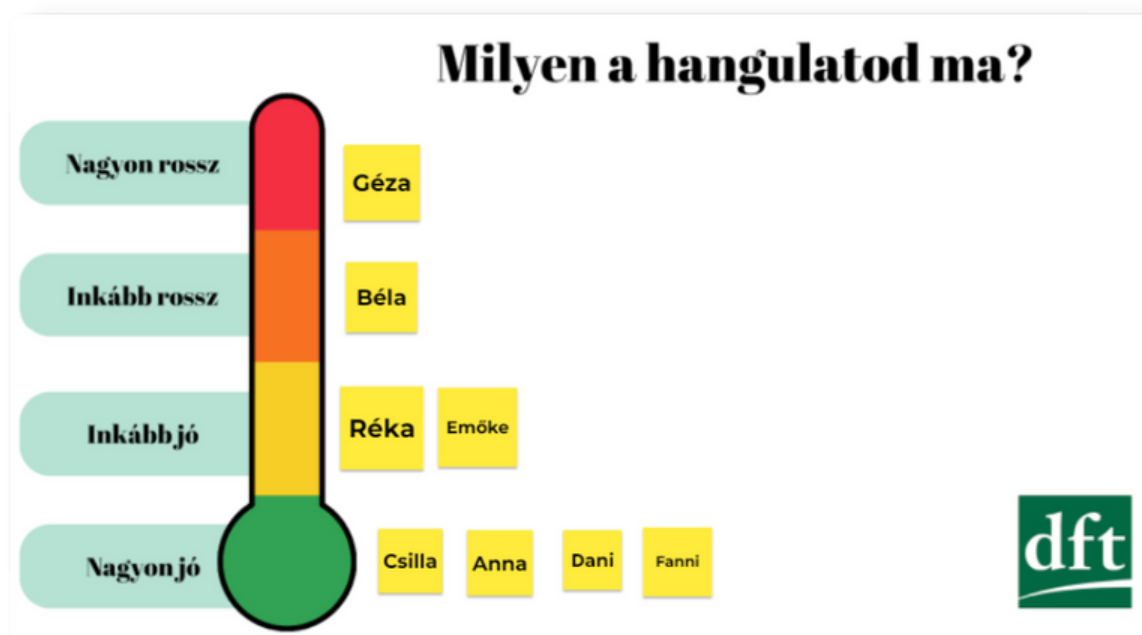
A hangulatmértet bármilyen megbeszélés elején be lehet vetni, csoport mérettől és életkortól függetlenül. Az elsődleges célja, hogy gyorsan képet kapjunk az egyének és a csoport hangulatáról.

A gyakorlat nagyon jól működik mozgásos formában, a résztvevőket megkérjük, hogy például a kezükkel jelezzék, hogy milyen a hangulatuk: a képernyő legalja a rossz hangulatot jelképezi, a teteje pedig a nagyon jó hangulatot, és a kettő közé bárhová helyezhetik a kezüket.

Érdeemes megkérni őket, hogy egyszerre mutassák fel a kezüket, és lehet róla akár egy képernyőképet is készíteni. Az összegyűlt képekből montázs is készülhet, amit akár később is vissza lehet nézni.

A hangulatot kifejezheti egy arc vagy egy kézmozdulat is, így nem csak a jó és rossz hangulat skáláját lehet behozni a megbeszélésbe.

Ha számszerűsített hangulatmértet szeretnénk, akkor el lehet készíteni Jamboardon egy hőmérő-szerű skálát, amin a résztvevők minden megbeszélés elején elhelyezhetik a nevüket, vagy akár a saját fényképüket is.



# 2

## HUMOROS KÖRKÉRDÉSEK

---

A körkérdések jó lehetőséget biztosítanak a megbeszélés résztvevőinek arra, hogy könnyed hangulatban, nevetés kíséretében érkezzenek meg fejben a megbeszélésre.

A kérdések lehetnek teljesen szakmai jellegűek, adott esetben kicsit személyesebb hangvételűek, vagy éppen kicsit abszurd jellegűek. Ez utóbbi típusú kérdések segítenek kizökkenni a megszokott kerékvágásból, és elkezdni más szemszögből vizsgálni adott dolgokat.

Szakmai jellegű körkérdés példák:

- Mi az elmúlt 1 hónap legnagyobb sikere?
- Mi vagy büszke az elmúlt hetedből?
- Mi a legviccesebb dolog, ami ügyfélnél történt veled?

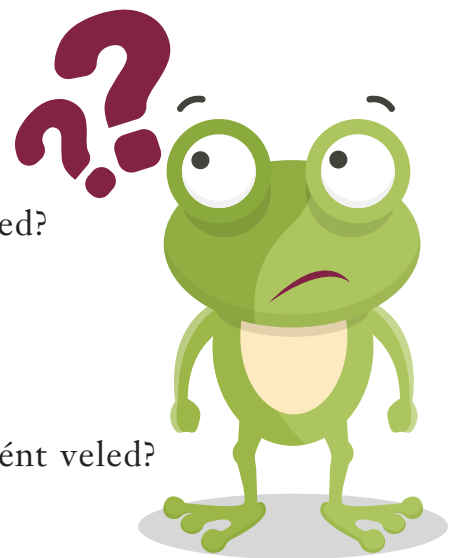
Személyes jellegű körkérdés példák:

- Mi a legszebb hely, ahol valaha jártál?
- Mi a legjobb dolog, ami az elmúlt 1 hónapban történt veled?
- Mi lenne egy tétel a bakancslistádon?

Megszokottól eltérő vagy abszurd körkérdés példák:

- Milyen kutya fajta lennél szívesen és miért?
- Ha egy napra cserélhetnél egy mesehőssel, kivel cserélnél?
- Mi az az étel, amit te nagyon szeretsz, és mások furcsának találnak?

A körkérdéseket lehet egyszerűen feltenni, és mindenki saját magára vonatkozóan válaszolja meg, és egymást jobban ismerő csapatoknál lehet egymásra vonatkozóan megválaszolni. Akár az is működhet, hogy egy szerencsekerék típusú programmal sorsolunk neveket és/vagy kérdéseket a csapat számára.



# 3

## BELSŐ IDŐJÁRÁSJELENTÉS

---

A belső időjárás jelentés egy hatékony alternatíva, a „na, ki hogy van?” kérdésre. Attól hatékony, hogy a résztvevők az időjáráson keresztül mesélnek saját magukról: sok esetben könnyebb kimondani, hogy „nagyon felhős az ég”, mint hogy „rossz a kedvem”, vagy éppen azt hogy „nagyon ködös az idő”, ahelyett, hogy „teljesen össze vagyok zavarodva”.

Az asszociáció beindítja a fantáziát, és sokkal könnyebben megnyílnak a résztvevők – nem utolsósorban játékosságot visz a beszélgetés elejébe.

A gyakorlatot lehet egyszerű körkérdés formájában megvalósítani, ahol a résztvevők mesélnek a belső időjárásról, és lehet képeket adni segítségül, amikor ők maguk a megadott képek közül választhatnak olyat, ami jól megmutatja a belső időjárásukat.

### Milyen a belső időjárásod ma?



# 4

## A NAP SZÓFELHŐJE

A Mentimeter egy gyors és hatékony online eszköz, amivel könnyen lehet látványos szófelhőket létrehozni, akár nagy létszám esetén is.

A nap szófelhője nagyon egyszerűen működik: megkérjük a résztvevőket, hogy egyetlen szóval foglalják össze, hogy milyen volt nekik az adott megbeszélés, projekt, nap, stb.

A szófelhő esetén érdemes felhívni a figyelmet arra, hogy tényleg egy-egy szót írjanak, így lesz látványos eredménye a gyűjtésnek.

Az egyetlen szavas reflektálás lehetővé teszi azt, hogy egy megbeszélést akár 5 perc alatt is le tudjunk kerekíteni, majd a szófelhőt le lehet menteni és elküldeni a résztvevőknek. Az így összegyűlt szófelhőket hónapokkal később is elő lehet venni, akár videóban egybe fűzve.

### Milyen volt ez a nap neked?

Mentimeter



dft



# 5

## HOL LENNÉL MOST?

---


A megbeszélések elején érdemes segíteni a résztvevőknek megérkezni – és ehhez néha arra van szükség, hogy még egy képzeletbeli kört tehessenek, mielőtt nekilátnak a közös munkának.

A „Hol lennél most szívesen, ha nem itt lennél?” kérdés lehetővé teszi, hogy egy kicsit eljátsszanak a gondolattal, és meséljenek is róla, a vezetőnek és a csapatnak pedig ez hasznos információ ahhoz kapcsolódóan, hogy az illető hogy van, milyen szükségletei vannak, mit szeretne.

A gyakorlat során lehet arra kérni a résztvevőket, hogy szóban meséljenek arról, hová mennének szívesen, vagy lehet nekik egy képet mutatni, és arra kérni őket, hogy ezek közül válasszanak egy helyet, ahová szívesen mennének. Bármelyik verzióval haladunk is, mindig érdemes rákérdezni, hogy miért vonzó számára az a hely, mi az ami miatt adott helyszínt vagy képet választotta.

A gyakorlat végén, ha több interakciót szeretnénk, akkor meg lehet kérni a többi résztvevőt, hogy ők is tegyenek fel egymásnak kérdéseket.

**Hol lennél most?**



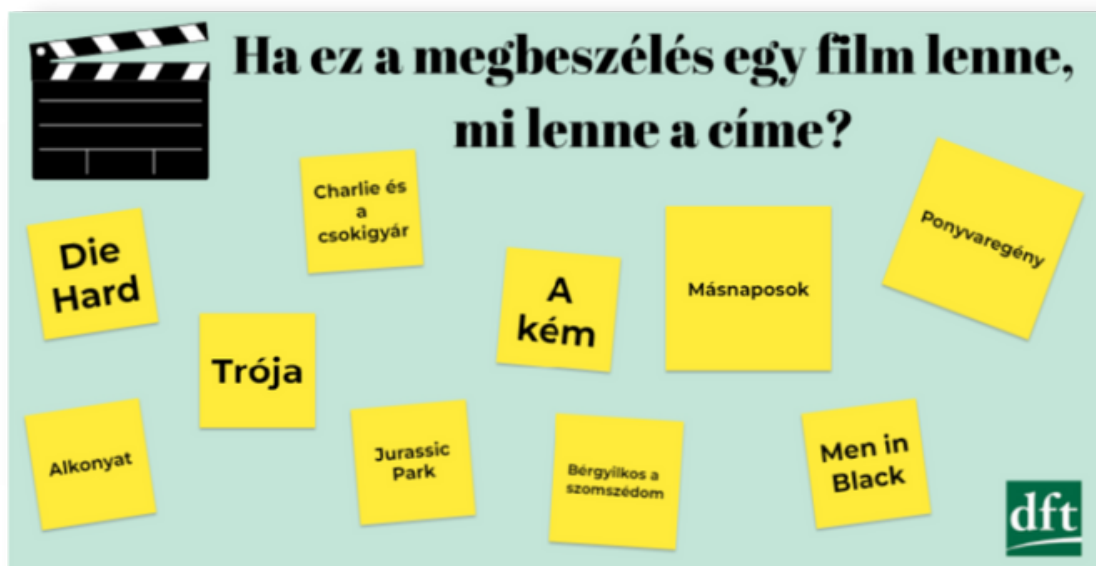
dft

A megbeszélések elején érdemes segíteni a résztvevőknek megérkezni – és ehhez néha arra van szükség, hogy még egy képzeletbeli kört tehessenek, mielőtt nekilátnak a közös munkának.

A „Hol lennél most szívesen, ha nem itt lennél?” kérdés lehetővé teszi, hogy egy kicsit eljátsszanak a gondolattal, és meséljenek is róla, a vezetőnek és a csapatnak pedig ez hasznos információ ahhoz kapcsolódóan, hogy az illető hogy van, milyen szükségletei vannak, mit szeretne.

A gyakorlat során lehet arra kérni a résztvevőket, hogy szóban meséljenek arról, hová mennének szívesen, vagy lehet nekik egy képet mutatni, és arra kérni őket, hogy ezek közül válasszanak egy helyet, ahová szívesen mennének. Bármelyik verzióval haladunk is, mindig érdemes rákérdezni, hogy miért vonzó számára az a hely, mi az ami miatt adott helyszínt vagy képet választotta.

A gyakorlat végén, ha több interakciót szeretnénk, akkor meg lehet kérni a többi résztvevőt, hogy ők is tegyenek fel egymásnak kérdéseket.



# 7

## MONDD EL EMOJIVAL

A „Hogy vagy most?” kérdés vizuális és gyakran nagyon vicces alternatívája ez a gyakorlat, aminek végtelen sok verziója létezik.

Megkérhetjük a résztvevőket, hogy meséljenek arról, hogy vannak a mai napon, mindezt klasszikus vagy rendhagyó emoji segítségével. Lehet használni előre összegyűjtött képeket, illetve az interneten található emoji könyvtárak közül bármelyiket.

A klasszikus verzióban különböző arcokat megjelenítő emoji közül választanak a résztvevők, és ezen keresztül, ennek segítségével mesélnek a hangulatukról, hogylétükről.

A másik verzióban akár rendhagyó bemutatkozó gyakorlatként is lehet használni az emojiakat és minden résztvevőnek meghatározott számú emoji kell kiválasztania, és ezeken keresztül bemutatkozni. Egymást jól ismerő csapat esetén mindenki elkészítheti a saját emoji összeállítását, és a többiek meg kell tippeljék, hogy melyik emoji kihez tartozik.

Emoji segítségével gyakorlatilag bármiről lehet mesélni: a hangulaton kívül a csapatról (Mutass egy emoji-t, ami neked összefoglalja, milyen a csapat?) vagy akár egy projektről (Melyik emoji jelképezi neked ezt a projektet?).



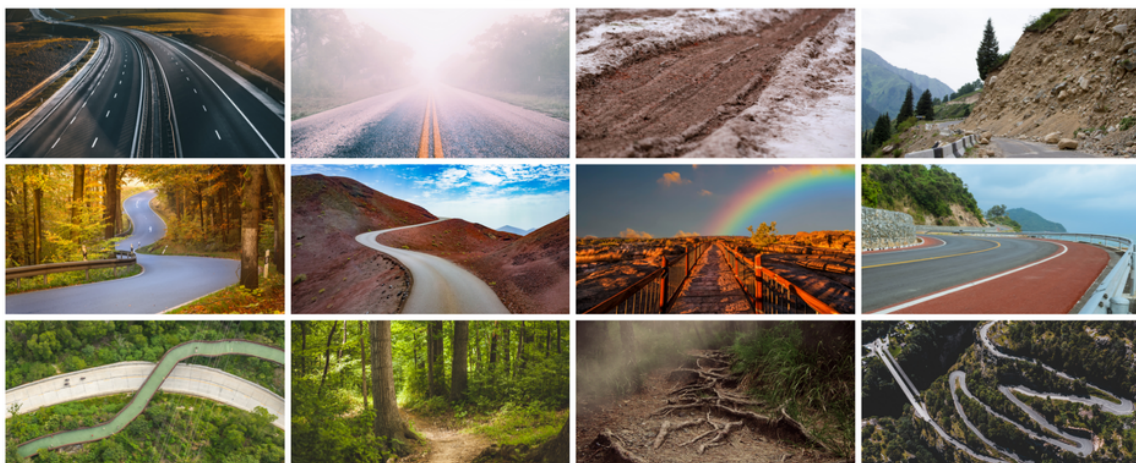
A visszatekintés gyakran hasznos kezdete lehet egy-egy hosszabb megbeszélésnek: lehetőség nyílik egy kicsit összegezni, állást foglalni, mesélni magunkról.

A résztvevőket megkérjük, hogy gondoljanak az elmúlt időszakra (például, ha ez egy rendszeres projektmegbeszélés, akkor az előző megbeszélés óta eltelt időre), és válasszanak egy képet vagy emoji-t, ami ezt jól kifejezi.

A kép lehet egy megadott gyűjteményből, vagy akár a résztvevők kereshetnek az internetről, a saját telefonjukról képeket.

Az is nagyon jól működik, ha tematikus képeket választunk: például, ha egy projekt kapcsán szeretnénk megbeszélést tartani, akkor vihetünk utakat ábrázoló képeket, és a résztvevők arról mesélhetnek, hogy melyik kép mutatja meg az utat, amit ők már ebben a projektben megtettek. Lehet épületeket, állatokat, arcokat, ajtókat használni – attól függően, hogy milyen fókuszot szeretnénk adni a beszélgetésnek.

## Retrospektív: utak



Az alkotási folyamat felszabadíthat kreatív energiákat, lehetőséget ad megnyilvánulni és szavak nélkül megmutatni azt, hogy érezzük magunkat adott helyzetben. Az online térben alkotni nehéz lehet, ugyanakkor mindenki hasonló nehézségekkel küzd, így tulajdonképpen egy közösségi élmény lehet, ha online térben rajzolunk.

Jamboardon gyorsan és egyszerűen lehet alkotni, és egy képkeret segítségével mindenki el tudja készíteni a saját festményét.

Az alkotáshoz mindig érdemes egy fókuszkérdést vagy témát adni, például, mindenki készítsen egy képet arról, ahogy ő érzi magát a csapatban. Az alkotás alatt a gondolkodás is beindul, és utána hasznos egy megosztó kör, ahol mindenki egy kicsit mesélhet a saját alkotásáról.

Az eredményeket le lehet tölteni, és akár a későbbiekben újra visszahozni, és megkérni a résztvevőket, hogy egészítsék ki a korábbi alkotásukat: hogy vannak most, mi változott, mi lett jobb az eredeti alkotás elkészítése óta?



## A LEGJOBB DOLOG

Amire a figyelmünket fordítjuk, abból egyre többet fogunk észrevenni – tartja a mondás, és ez nagyon sok esetben valóban így is van. Ha azt szeretnénk, hogy a munkatársak egyre több jó dolgot vegyenek észre a mindennapokban és a megbeszéléseken, akkor érdemes erre időről időre rákérdezni, például egy egyszerű körkérdés formájában.

A kérdés így hangzik: „Mi a legjobb dolog, ami történt veled, amióta nem találkoztunk?” vagy „Mi a legjobb dolog, ami az utóbbi időben történt veled?” és a kapott válaszok általában nagyon felemelőek, reményt keltőek vagy éppen jó hangulatot teremtenek a csapatban.

A kérdésről lehet párokban is beszélgetni, ha nagyobb a csoport, és csak 5-6 percet tudunk valami hasonló gyakorlatra rászánni, vagy akár nagy körben is működhet, ha maximum 12-15 fő vesz részt.

A megosztás után rá lehet kérdezni arra, hogy ki mit hallott a másiktól, ami számára meglepő vagy érdekes volt, így plusz kapcsolódás is létrejöhet a résztvevők között.

Ha vizuálisan is szeretnénk megjeleníteni a válaszokat, meg lehet kérni a résztvevőket, hogy először írják le néhány kulcsszóval egy Jamboard lapra, és csak ezt követően indul a páros vagy csoportos megosztás.



# 11

## A HÓNAP CSÚCSPONTJA

---

Egy hónap zárásakor mindig hasznos visszanézni az elmúlt időszakra, és megtalálni azt az egy pontot, ami a hónap csúcspontja lehet.

A résztvevőket megkérjük, hogy gondoljanak vissza az elmúlt egy hónapra, és keressék meg azt a pontot, eseményt, történést, ami szerintük az egyén vagy a csapat szempontjából a hónap csúcspontja lehet. Egyszerre csak az egyik szempontra érdemes rákérdezni (egyén vagy csapat), de egymás után akár külön-külön mindkettőre is lehet fókuszálni.

A csúcspont meghatározása után a csapat közösen ránéz az eredményre, és lehet arról beszélgetni, hogy milyen erőforrások segítettek abban, hogy ezt megtörténhessen.

Egy évig minden hónapban megkeresve az adott időszak csúcspontját az év végén 12 olyan összefoglalót eredményez, amire önmagában ránézni is elképesztően hasznos lehet.

A csúcspontokból egy idővonalas ábrát is létre lehet hozni, akár online felületen (például Padleten vagy Muralban), akár videó formátumban.



# MÁS BŐRÉBE BÚJVA

A résztvevőket megkérdezzük, hogy kivel cserélnének szívesen, és miért, majd a kapott válaszok alapján egy kicsit lehet arról beszélgetni, hogy ez a csere miben segítené őket az adott megbeszélésen.

Akkor érdemes ezt a gyakorlatot egy megbeszélés előtt bevetni, ha ellenállásra, nehézségekre, feszültségekre számítunk, és szeretnénk az összejövetel előtt könnyedebb hangulatot teremteni.

Az, hogy egy időre valaki más bőrébe lehet bújni, segít nézőpontot váltani akkor, amikor bele vagyunk ragadva a saját gondolatainkba. Ha például elakad maga a megbeszélés, akkor nagyon jól ki lehet zökkenteni a résztvevőket a megszokott gondolatokból egy ilyen egyszerű kérdéssel.

A gyakorlatot akár úgy is meg lehet valósítani, hogy első körben mindenki kiválaszt valakit, akivel cserélne, és az illetőről egy képet vagy a nevét beteszi egy közös Jamboardra.

**Kivel cserélnél szívesen?**

Teréz  
anya

Kutató

Napoleon

Kém

dft



# EGY KÖSZÖNET

Az elismerés és visszajelzés minden csapatban kiemelt jelentőségű, akár gyakran vannak megbeszélések, akár ritkán. Egymás erőforrásainak az elismerése nagyon jó hatással van a kapcsolatokra, a közös munkára, együttműködésre, és a konfliktusok megoldására is.

A mindennapokban kevés lehetőség, idő, tér van megerősítő visszajelzéseket adni, de egy-egy megbeszélés végén érdemes időt szánni arra, hogy a résztvevők pozitív megerősítéseket adjanak egymásnak.

A gyakorlat történhet egyszerűen szóban, ahol mindenki kiválaszthat egy személyt, akinek elmondhatja, hogy mit köszön neki, illetve akár az is lehet, hogy kisebb csapatok esetén minden csapattag ad mindenkinek pozitív visszajelzést, akár egy Mentimeter formájában. A mentiben minden csapattagnak érdemes külön oldalt szentelni, és a résztvevőket bátorítani, hogy a megbeszélés alatt már menet közben is figyeljenek arra, hogy a végén mit fognak tudni elismerésként megfogalmazni a többieknek.

**Köszönöm neked, ANNA, hogy...** Mentimeter

- A konfliktusban mellém álltál, sokat jelent a támogatásod.
- ...megosztottad a gondolataidat őszintén, nekem mindig segít tisztán látni a helyzetet.
- Hogy mindig visszakérdezel, hogy más is érti-e azt, amiről szó van.
- a vidámságoddal nekem is jókedvet teremtasz.
- Segítesz más nézőpontból tekinteni adott helyzetre.
- Van pár jó szavad hozzám minden alkalommal amikor találkozunk
- ...a csapat összes tagjához tudsz kapcsolódni.
- ...nem csak te vagy lelkes, de engem is lelkesítesz.
- Mindig találsz valami pozitívumot, amit ki tudsz emelni

## MOZGALMAS ZÁRÁS

---

Egy megbeszélés végén, amikor már csak pár perc van hátra, de szeretnénk mégis valamilyen lekerekítést, meg lehet kérni a résztvevőket arra, hogy visszazámlálás után mindenki mutassa meg egy mozdulattal vagy arckifejezéssel, hogy ő hogyan tekint az előttünk álló időszakra.

Amikor mindenki egyszerre megmutatja ezt a mozdulatot vagy arcot, arról érdemes egy képernyőképet készíteni, és akár emlékeztetőként néhány sor kíséretében kiküldeni a résztvevőknek.

Általában humoros arckifejezések, és vicces mozdulatok szoktak megszületni, így a megbeszélés jobb hangulatban, könnyedén zárul.



## KÉPZELETBELI BŐRÖND

A megbeszélés zárásakor érdemes mindig valamilyen összefoglalást, összegzést kérni azért, hogy lássuk, kinek mi az, ami meghatározó volt az összejövetel során. Ez a valami lehet egy kulcsszó, egy gondolat, valami, ami újdonság vagy meglepő volt számára, de akár egy tanulság vagy következtetés is.

Ezeket a tanulságokat lehet egyszerűen szóban összegezni, de sokkal látványosabb, ha például egy Jamboardon összesítjük őket. A képzeletbeli bőrönd nyitva van, és bárki pakolhat bele dolgokat, valamint a megbeszélés után mindenki megkaphatja ezt a képet, így nem csak a saját, hanem a többiek tanulságaival is gazdagabb lehet.

### Mit teszel a bőröndödbe?

Nem minden prezentáció egyformán erős formailag, és nagyon sokat számít, hogy ne legyen sok szöveg.

Attól hogy én értek valamit, még nem biztos, hogy más is úgy fogja érteni.



Érzelmi szintű problémákat nem lehet racionális szinten megoldani.

Néha jobb csendet tartani egy kérdés után, és addig várni, míg a másik fél meg nem szólal.

A változások során teljesen normális az ellenállás, türelmesnek kell lenni vezetőként.

## A BIZAKODÁS JELEI

---

Az egyik leginkább hatékony vezetői eszköz megbeszélések végén az, ha megkérdezzük a résztvevőket, hogy őket mi teszi bizakodóvá azzal kapcsolatban, amiről az adott megbeszélésen volt szó. Ez a kérdés segít arra fókuszálni, ami előremutató módon tudja támogatni a célok elérését, a csapatot, és nagyon jó hallani azt, ami a többieket bizakodóvá teszi.

A gyakorlat egyszerű körkérdés formájában is működik, ugyanakkor lehet írásban, vagy a chaten is kérni reflexiót arról, hogy mik a bizakodás jelei és okai a csapatban.

Azáltal, hogy a bizakodásról kezdjük kérdezni a résztvevőket, segítünk nekik arra fókuszálni, ami valóban működhet. Ha valamelyik résztvevő azt válaszolja, hogy őt semmi nem teszi bizakodóvá, nyugodtan meg lehet kérdezni, hogy mikor volt a múltban olyan, hogy nagyon reménytelen vagy bizakodó tudott lenni, és az hogyan tudja őt itt és most támogatni.

Zárkózottabb csoportoknál lehet képkártyákat is használni, ebben az esetben azt kérjük a résztvevőktől, hogy válasszanak egy olyan képet, ami nekik valamilyen módon kapcsolódik a témához amiről szó volt, és tartalmaz egy olyan kapcsolódást, amiben benne van a remény, optimizmus, bizakodás.



## TALÁLD KI, KIÉ?

---

A megbeszélések elején igazán könnyed, nevetős gyakorlat lehet, ami kifejezetten hasznos olyan csapatok esetén, akik nagyon kevés időt töltenek együtt az irodában, vagy esetleg a többség inkább home officeban dolgozik.

Az alap gyakorlat lényege, hogy a résztvevőket megkérjük, készítsenek egy fotót az asztalukról, és név nélkül töltsék fel egy Padlet (vagy más hasonló) felületre. A csapat tagjai meg kell tippeljék az egyes fotókról, hogy melyik asztal kié lehet. A tippelésnél érdemes indoklást is kérni, azaz megkérdezni, hogy milyen részlet volt az, ami alapján az adott személyre tippeltek?

Ha az asztal témaköre már megvolt, és jól sikerült, akkor hétről hétre újabb témákról lehet anonim fotót készíteni: a hűtőszekrény belseje, a könyvespolc egy részlete, az aznapi reggeli, a kedvenc hely a lakásban, a kedvenc párna, mit látunk az ablakon kinézve – és a lehetőségek száma tulajdonképpen végtelen. Általában nagy nevetések, és néha felismerések is kísérik ezt a gyors gyakorlatot.



## HÉTFŐI INDÍTÁS

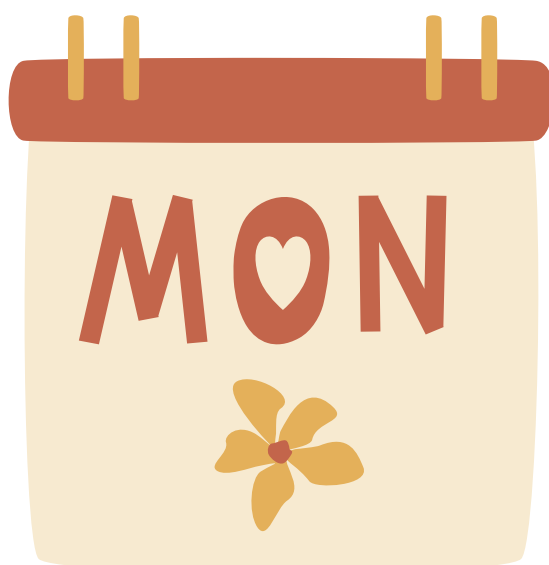
---

AA hétfő reggeli megbeszélések különösen nehezek szoktak lenni: a résztvevők gyakran fáradtak, álmosak, vagy éppen a pihentető hétvége után nehezen rázódnak vissza a mindennapokba. Ilyenkor jön jól egy felrázó gyakorlat.

Mindenkit megkérünk, hogy a telefonjáról válasszon ki egy olyan képet a hétvégéről, amit szívesen megoszt a többiekkel, és amiről szívesen mesél egy kicsit. Ez a kép lehet bármi: egy könyv, egy hely ahol kirándult, vagy valamilyen tevékenység, amit végzett.

A résztvevőknek előre szólhatunk, hogy a hétfői megbeszélésen lesz egy ilyen gyakorlat, így akár az is működik, hogy mindenki előre készül, és a hétvége során készít néhány fotót ezzel a céllal. Akár fókuszkérdést is lehet adni a résztvevőknek: mire csodálkoztál rá, mi nyugtázott le, mire kaptad fel a fejed?

Természetesen nem csak a hétvége lehet fókuszban, hanem az elmúlt hét vagy akár az elmúlt néhány munkanap.



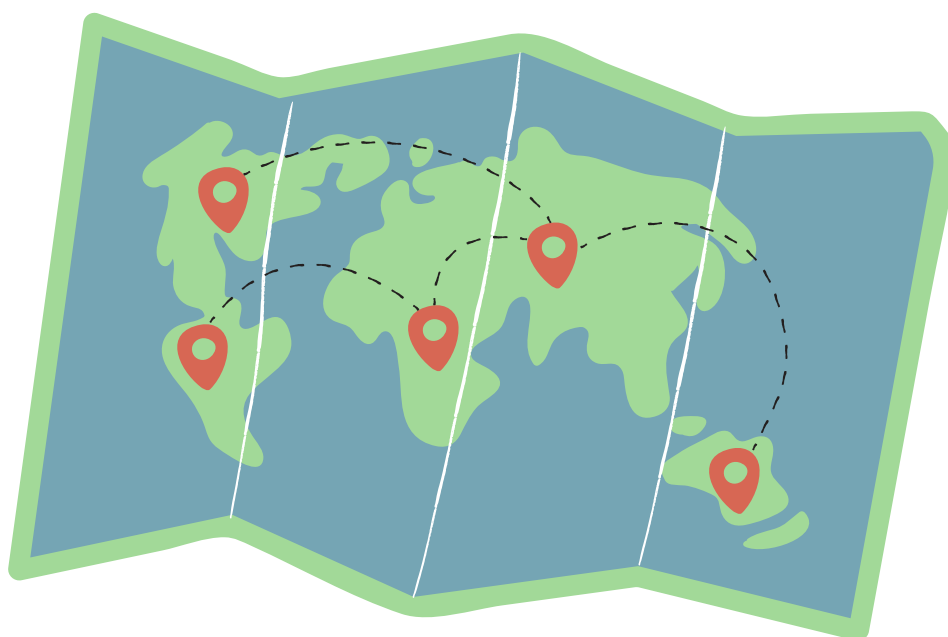
## UTAZÓ CÉGES TÁRGY

---

A humoros gyűjtemények között létre lehet hozni egy olyat, ami az adott cég vagy szervezet logóval ellátott utazó tárgyainak a galériája. Ez a gyakorlat nem igazán megvalósítható rövid idő alatt, mégis nagyon izgalmas beszélgetéseket tud elindítani.

Minden résztvevő vagy csapattag kap egy ugyanolyan tárgyat (logózott toll, pendrive, pohár, táska, stb.) és az a feladat, hogy minél különlegesebb vagy meglepőbb helyen készüljön vele egy fotó. Ez lehet egy kirándulás, egy városi látogatás, múzeum, játszótér, tengerpart – vagy tulajdonképpen bármi olyan helyszín, helyzet, ami érdekes lehet.

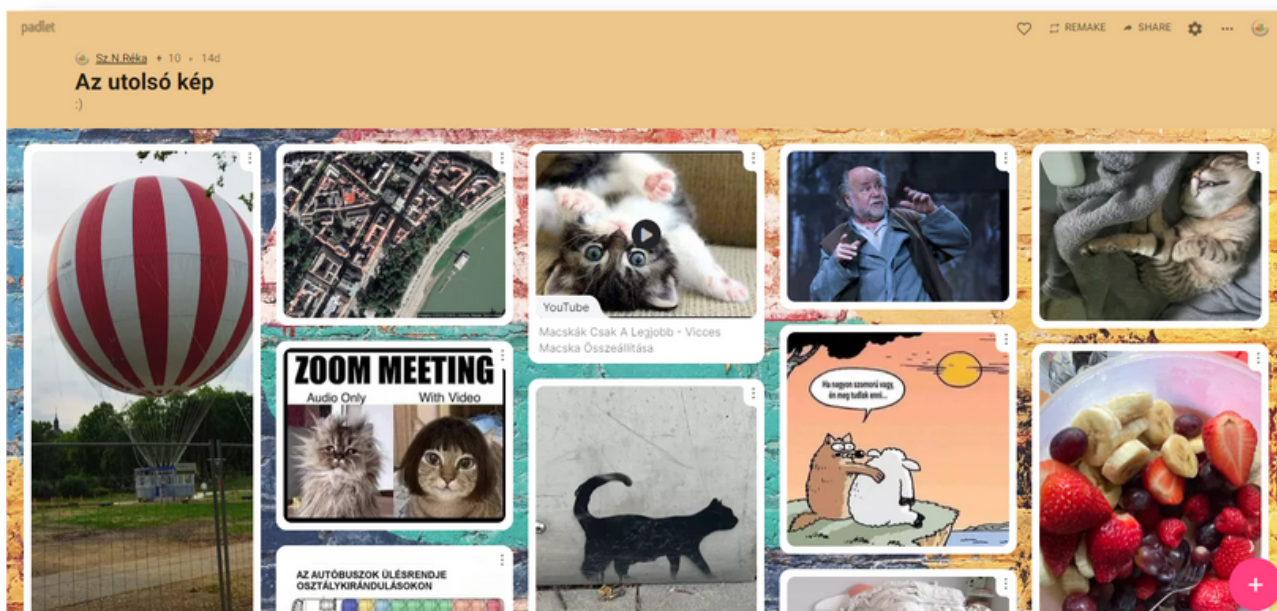
A megbeszélés elején ránézünk a galériára, kiválasztunk egy képet és annak a gazdája mesél arról, hogy mi a története az adott fotónak. A többiek kérdezhetnek, és a kérdések és válaszok által pedig a csapat minden alkalommal kicsit jobban megismeri egymást.



# AZ UTOLSÓ FOTÓ

A résztvevőket megkérjük, hogy vegyék elő a telefonjaikat, és mindenki válassza ki az utolsó fotót, amit készített. Ezt követően párokba osztjuk őket, megmutatják egymásnak a képeket és mesélnek arról, hogy mi látható a képen, mit jelent ez számukra, miért fotózták le, milyen most ránézni az adott képre. Amikor a pár mindkét tagja elmesélte a saját fotójának a történetét, következik egy párcsere, így mindenki két másik ember képének történetét hallgatja meg.

A gyakorlat úgy is jól működik, hogy a résztvevők feltöltik a kiválasztott képeket egy Padletre, és nem mesélnek a saját képeikről, hanem a többi csapattag tehet fel kérdéseket az adott fotó kapcsán.





Az online kincskereső játékok lényege mozgást és kihívást csempészni a mindennapokba, energizálni és egy kicsit elszakadni a számítógép vagy laptop elől. A kincskeresés tárgya lehet bármi, a lényeg a gyorsaság, a stratégia, együttműködés vagy a rafinált gondolkodás.

Kincskeresést lehet egyedül vagy csoportban játszani, bingó szerűen vagy éppen lista alapú módszerrel. A gyakorlat lényege, hogy megadott szempontok mentén keresni kell abban a térben, ahol az egyes résztvevők tartózkodnak (mindenki a saját terében) bizonyos tárgyakat. Például, lehet 1 perc alatt minél több piros tárgyat gyűjteni, vagy olyasmit ami kerek és lapos egyszerre, olyan tárgyat, amivel ütni lehet, vagy éppen olyan tárgyakat, amivel a megszokott felhasználási módtól nagyon eltérő dolgokat is lehet végezni.

A gyakorlat nagyon mozgalmas és kreatív, és a résztvevők általában szaladgálnak és gondolkodnak egyszerre – garantált a feldobódás és az energia!

## Kincskeresés

**Valami, ami nagy  
és piros**

**Egy értékes  
használati tárgy**

**Egy kicsi és csipős  
dolog**

**Valami, ami nem  
hangszer de zenél**

# ZOOM HÁTTÉRKÉP KIHÍVÁS

---

A Zoom lehetőséget ad a háttérkép kicserélésére, és egy nagyon humoros gyakorlat lehet, amikor a résztvevők saját maguknak alkotnak vicces, meglepő háttérképeket.

Ennél a gyakorlatnál érdemes előre szólni, hogy egy ilyen játékos megközelítéssel indul majd a megbeszélés, hogy mindenkinek legyen lehetőség készíteni egy saját háttérképet. A kép elkészülhet Jamboardon vagy akár Canva programban, és lehet tematikus vagy egyszerűen egy kollázs.

A résztvevőket megkérjük, hogy mindenki egyszerre cserélje ki a háttérképét, megcsodálják és megvizsgálják egymás háttérképeit, majd ezekről lehet kisebb csoportban vagy az egész csapat együtt beszélgetni.

A tematikus háttérkép változhat hétről hétre: egyik megbeszélésre mindenki úgy érkezzen, hogy a háttérképe a kedvenc étele, a másik hétre egy hely ahová szívesen elutazna, kedvenc színész, és így tovább.



## A HÓNAP BUKTÁJA

---

A sikertörténetek mellett érdemes néha a hibákat is asztal fölé tenni, mert nagyon sokat lehet tanulni belőlük. Ehhez egy kiemelkedően jól működő gyakorlat „A hónap buktája”, amikor a résztvevők olyan történeteket hoznak és osztanak meg, amikor valami nagyon félresikerült, egy nagy bukás, egy óriási hiba. De nem akármilyen módon osztják meg ezt egymással, hanem kifejezetten humoros vagy eltúlzott módon.

Lehet bukta-délutánokat tartani, amikor mindig egy-két ember készül történettel, és utána azt közösen feldolgozzák. A történetek elmesélése után hasznos, ha van egy strukturált reflektálás arra, hogy a történet főszereplője mit tanult az esetből, és a többiek mit tanultak belőle.

Ezeket a tanulságokat egybe lehet fűzni, akár olyan formában is, hogy minden történet után minden résztvevő a chatbe beír egy-egy tanácsot, amit ez alapján meg tud fogalmazni akár saját magának, akár a kollégáinak, majd a bukta-sorozat végeztével ezekből a tanácsokból egy összegzést készítünk.

### **A hónap buktája**



## A NAPOM MÁRKÁKKAL

Ha a résztvevőink telítődtek a sok reflexióval, egy könnyed gyakorlat lehet az, amikor márkák segítségével mesélnek magukról és a napjukról. Azt kérjük mindenkitől, hogy mesélje el egy tipikus napját, de nem szavakkal, hanem olyan márkák logóival, amelyeket egy adott napon belül sokat használ.

A gyakorlat második felében minden résztvevő mesélhet az általa kiválasztott márkákról, vagy akár az is működhet, hogy mindenki feltölti a saját történetét egy felületre, és a többiek megpróbálják kitalálni, hogy melyik márkátörténet kihez tartozik.

### A napom márkákkal:



### Tippek:

Barbi

Anna

Kati

Kati

Anna

Minden csapatnak megvannak azok a fogalmai, szóösszetételei, amiket csak ők értenek és használnak – újként bekerülni egy ilyen közegbe nem egyszerű, és sokszor segít, hogy ha új csapattagok vannak, akkor nekik készül egy gyűjtemény erre.

A gyűjtemény is lehet egy interaktív folyamat, amikor a résztvevők verseny formájában összeszedik az összes olyan rövidítést vagy szlenget, ami nekik fontos.

Az összegyűjtött kifejezésekből lehet bingót vagy akár feladatlapot készíteni, amit új munkatársakkal lehet használni.

### Szlingó - szleng bingó

**LOL****HP****TIG****SKSS****MPG****FAR****INTRÓ****PROC****CMUK**

A megbeszélések elején vagy végén, vagy akár az elején és a végén is keretезésként lehet használni befejezetlen mondatokat. A résztvevők feladata tetszés szerint befejezni ezeket a mondatokat, majd ezt követően lehet arról beszélgetni, amilyen válaszokat látunk.

Kezdő mondatok lehetnek például:

- Remélem, hogy a mai megbeszélésen...
- Bízom benne, hogy a mai megbeszélésen...
- Akkor tudok aktívan részt venni ma, ha...
- Azt kérem a csapattól a mai alkalomra nézve, hogy....

Záró mondatok lehetnek például:

- Hasznos volt nekem, hogy...
- Örültem neki, hogy...
- Legközelebb is legyen...
- Köszönöm a csapatnak, hogy...

A válaszokat lehet szóban vagy Jamboardon összegyűjteni, és akár idővel visszanézni őket, vagy tanulni belőlük a következő alkalomra nézve.



A megbeszélések elején és végén hasznos lehet skálázni: megkérdezni a résztvevőket, hogy 0 és 10 közötti skálán hol helyezkednek el adott kérdés tekintetében. Kezdetkor lehet energia szintet vagy hangulatot skálázni, a végén pedig egyetértést vagy előrehaladást.

A skálázáshoz Jamboardot vagy más eszközt is tudunk használni, és keretes szerkezetként lehet ugyanazt a skálát használni a megbeszélés elején és végén. Mentimeterben is van beépített skála, ez hasznos akkor, ha nagy a csoport és nem egyéni, hanem csapat szinten szeretnénk az eredményeket látni.

A módszer nagyon jól működik kevésbé játékos csoportokkal is, és lehetőséget ad felmérni, hogy ki hol áll az adott témában. Ilyenkor lehet a különbözőségekre fókuszálni, és a saját nézőpontunkat tágítani azzal, hogy eltérő véleményeket meghallgatunk, vagy lehet kapcsolódási pontokat keresni, és azt megnézni, hogy a hasonló helyen lévő személyek esetén mik a közös pontok.

**Skálázás**

- *Hogy érzed magad a csapatban?*
- *Tedd oda a képed, ahol vagy most a skálán!*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

The slide features a horizontal scale from 0 to 10. Above the scale, there are three small portrait photos of women. One photo is positioned above the number 7, another above the number 4, and a third above the number 8. The scale itself is represented by a series of circles containing the numbers 0 through 10, with a green gradient background behind the numbers 4 through 10.

# 28

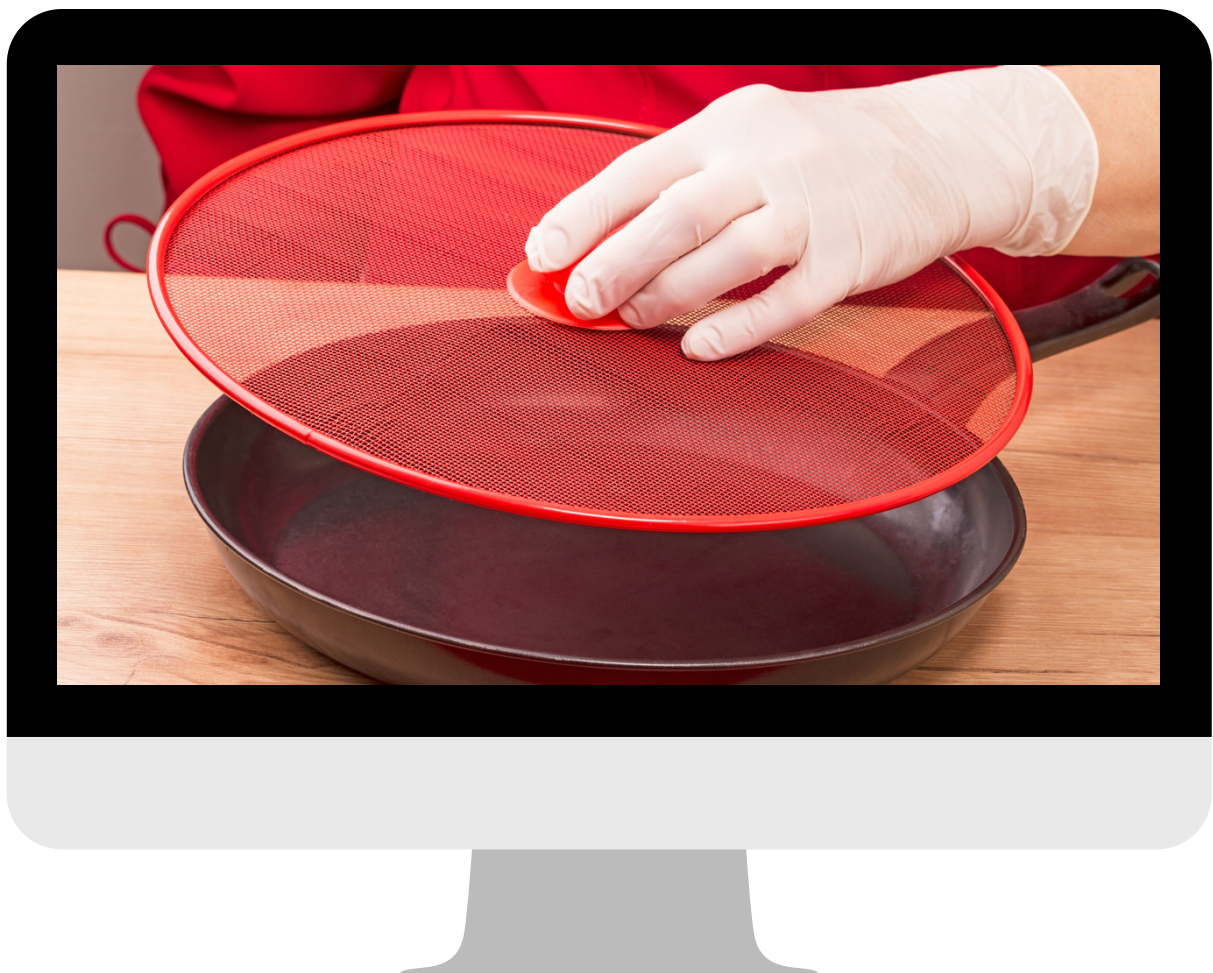
## NEVEZD MEG A HANGOT

---

A játék egy egyszerű figyelem fejlesztő gyakorlat, ahol mindenkit arra kérünk, hogy kapcsolja ki a kameráját és kapcsolja be a mikrofonját. Amikor ez megtörtént, valaki kiad valamilyen hangot egy nála lévő tárggyal, a többiek pedig ki kell találják, hogy mi az adott tárgy ami a hangot adta ki.

Nagyon egyszerű és könnyed gyakorlat, ahol nagy nevetések és jó hangulat szokott lenni.

Ha nagy a csoport, a gyakorlat breakout roomban is remekül működik, illetve zenekart is lehet létrehozni, ebben az esetben arra érdemes figyelni, hogy egyszerre általában egy hang hallatszik, így egymás után lehet jó hangzást létrehozni.





A bingók mindig nagyon gyorsan teremtenek vidám, felszabadult hangulatot a megbeszélések elején. Többféle bingót lehet használni, akár strukturált gyakorlatként egy humán bingót az elején, akár egy úgynevezett meeting bingót, ami valóban inkább csak szórakozásra szolgál.

A meeting-bingó lényege, hogy összeszedünk olyan mondatokat, tárgyakat, amelyek gyakran elhangzanak vagy megmutatkoznak a megbeszéléseken, és amikor egy adott sor vagy oszlop kigyűlik, akkor fel lehet kiáltani, hogy BINGÓ! Az nyer, aki a legtöbb bingóval rendelkezik a megbeszélés végére.

## Meeting bingó

Le vagy némitva

Ruhaszárító

Csenget a futár

Kiestél

Hallotok?

Bocsi, telefon

Hol a gomb?

Kell egy kávé

Kire várunk?

Ha mindenki fáradt és jól jön egy kis mozgás, akkor érdemes bevetni a Zoomtornát, ami a nevetőizmok edzése mellett energiát és felfrissülést hoz. Be lehet tenni egy kis háttérzenét a megvalósítás során, ettől még inkább jó hangulat fog létrejönni.

A torna lényege, hogy mindenki kiválaszt magának egy személyt, akinek a tornamozdulatait követni fogja, de nem nevezi őt meg, hanem egyszerűen megtartja magának az információt. Amikor elindul a zene, mindenki elkezd mozogni, de nem saját magától, hanem követi az általa kiválasztott személy mozdulatait.

Menet közben lehet személyt változtatni, azaz valaki más mozdulatait követni. A gyakorlat egy kicsit káosz, mégis rendkívül jó hangulat jön létre. Lehet szándékosan vicces mozdulatokat belecsempészni, akár a zene ütemére, így garantált a felszabadult és önfeledt nevetés.

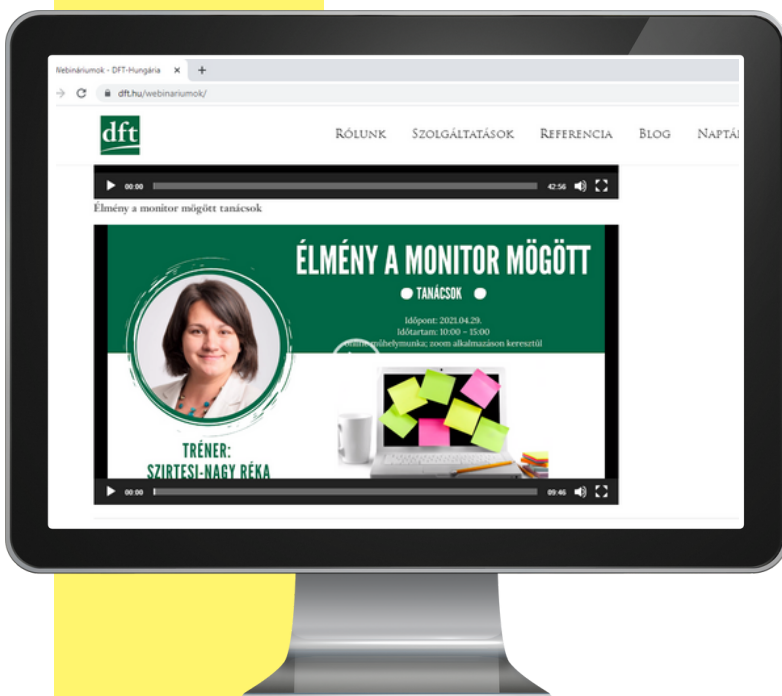


dft



# KIEMELT TRÉNINGJEINK

- Vezetőképzés
- Folyamatmenedzsment és sztenderdizálás
- Kommunikáció
- Konfliktuskezelés, stresszkezelés
- Prezentációtechnika
- Videó asszisztált programok
- Marketing és design elemek a prezentációkészítésben
- Értő figyelem
- Kérdezéstechnika
- Megoldásfókuszú megközelítés
- Train the trainer programok, belső trénerképzés



WEBINÁRIUMOK,  
WORKSHOPOK ÉS  
VISSZANÉZHETŐ  
ONLINE  
PROGRAMOK A  
WEBSHOPUNKBAN.