

Экшн-тренинг

Методическое пособие.

Составитель: А.А. Егоров.

Настоящее пособие составлено на основе материалов тренинговых компаний и молодежных организаций, практикующих разнообразные командообразующие тренинги и выживательные программы с использованием естественных и искусственных препятствий на природе.

В результате доработки и адаптации методологии и содержания упражнений, опираясь на практический опыт проведения подобных программ и тренингов во время образовательных фестивалей и лагерей МООДиМ "Новая цивилизация" данный комплекс получил название "Экшн-тренинг".

Материалы адресованы молодежному активу и взрослым советникам МООДиМ "Новая цивилизация".

© МООДиМ "Новая цивилизация", 2001

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
<i>ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ.....</i>	<i>5</i>
МЕТОДОЛОГИЯ ЭТ.....	6
ЦЕННОСТИ ЭТ.....	7
СТРУКТУРА ЭТ.....	7
Подготовка к испытаниям (или комнатный курс)	7
РАЗМИНКА.....	8
НИЗКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	8
ВЫСОКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	8
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.....	9
РУКОВОДСТВО ВЕДУЩЕГО ЭТ	10
<i>Ведущему ЭТ.....</i>	<i>10</i>
ВЕДУЩИЙ ЭТ ОБЯЗАН:	10
ЛИЧНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ ВЕДУЩЕГО:	10
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГРАММЫ.....	11
СБОР КОМАНДЫ	11
УСТАНОВОЧНАЯ БЕСЕДА.....	12
ВЫДАЧА ИНСТРУКЦИЙ И ОБСУЖДЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ.....	13
ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЕДЕНИЮ ГРУППЫ	14
СХЕМА ВЕДЕНИЯ	15
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ.....	15
РАЗБОР ЭЛЕМЕНТОВ.....	15
УПРАЖНЕНИЯ.....	17
«МАССАЖ	17
ПО КРУГУ».....	17
«ИМЕНА».....	17
«СИДЯЧИЙ КРУГ»	17
«ГУСЕНИЦА»	17
«ТРЕУГОЛЬНИКИ»	17
«ПЛАТФОРМА»	18
«ТРОЛЛИ».....	18
«БОЛОТО».....	18
«РАСТЯЖКА».....	18
«ПРОГУЛКА СЛЕПЫХ».....	18
«СКАЛА».....	18
«ПЕРЕПРАВА»	18
«ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ СТЕНА»	18
«ПАУТИНКА»	19
«ВОСКОВАЯ	19
ПАЛОЧКА».....	19
«ПАДЕНИЕ В ПАРАХ».....	19
«ТРАСТ-ФОЛ».....	19

или.....	19
«ПАДЕНИЕ НА.....	19
ДОВЕРИЕ».....	19
«ДВОЙНОЙ ТРАСТ ФОЛ».....	19
«ПРЯМОЕ ПАДЕНИЕ».....	19
«ЖИВАЯ ЛЕСТНИЦА».....	19
«ЭЛЕКТРОЦЕПЬ».....	19
«ЛАБИРИНТ».....	19
«БИГ-МАК».....	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
«ТРОПА ИНДЕЙЦЕВ».....	19
«УЗЕЛКИ».....	20
«ОТЖИМАНИЯ».....	20
«ТРАПЕЦИЯ».....	20
СОГЛАШЕНИЕ УЧАСТНИКА И ОРГАНИЗАТОРОВ ПРОГРАММЫ.....	21
«ЭКШН-ТРЕНИНГ».....	21
МЕДИЦИНСКАЯ АНКЕТА.....	22
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ВЕДУЩЕГО ЭТ.....	23
ИДЕНТИФИКАТОР.....	23
КАРТА ТРАССЫ.....	24

Введение

Достигнет ли команда успеха? Это во многом зависит от того, насколько входящие в нее люди хотят и умеют общаться и взаимодействовать друг с другом. Понимают и разделяют ли они общие цели, доверяют и уважают себя и партнеров, готовы брать ответственность за свой вклад в решение общих задач, т.е. от слаженности взаимодействия "игроков" в команде, от их сыгранности. Недостаточное внимание к этим факторам является одной из основных причин развала многих рабочих команд. Даже преуспевающая команда может оказаться в критическом состоянии, если постоянно не заботится о своевременном выявлении и устранении слабых мест в работе, о развитии и повышении личного и группового потенциала своих членов.

Знаете ли Вы, что движет каждым членом Вашего коллектива? Работают ли они в основном на себя или на коллектив в целом? Чувствуют ли Ваши коллеги ответственность за общие успехи и неудачи? Хотели бы Вы увеличить производительность и качество вклада каждого в общее дело? Умеют ли Ваши коллеги и Вы быстро находить наилучшие решения возникающих проблем, мыслить гибко и нестандартно? Позволяет ли стиль руководства, принятый в Вашей группе, достигать наилучших результатов? Инициативны ли члены Вашей команды?

Если эти вопросы волнуют Вас и Вы готовы уделить им должное внимание, тогда двигаемся дальше.

Общая информация

Экшн-тренинг – это программа, которая проводится в лесу или в зале на специально подготовленной площадке. Время проведения – около 8-10 часов. В данном тренинге могут одновременно участвовать до 5 групп по 8-12 человек. Тренинг не предполагает особой физической подготовки или туристского опыта участников. Экшн-тренинг представляет собой последовательность игр и упражнений («событий»), некоторые из которых проходят на высоте до 12 метров. Упражнения построены таким образом, что в большинстве случаев успех или неудача группы зависят от усилий каждого, поэтому участникам приходится учиться действовать "как команда". ЭТ позволяет участникам с максимальной эффективностью приобрести опыт достижения командных целей, сотрудничества и доверия. Это подразумевает изменение поведения, совместную работу в решении проблем, постоянное развитие и совершенствование командного взаимодействия.

Упражнения построены таким образом, что общий успех зависит от усилий каждого.

Оказываясь в ситуациях, предполагающих элементы физического и эмоционального риска, участники по-новому воспринимают свои чувства и мысли, поддерживают друг друга, принимают и уважают индивидуальность каждого. "Экшн-тренинг" – это сочетание азарта Большой Игры с элементами полосы препятствий. Это не соревнование и соперничество, а волнующее и незабываемое приключение, в котором участники получают опыт создания команды и достижения общих целей, осознают свои возможности, с удивлением открывают новые черты своих близких. Часто совершенно незнакомые люди становятся друзьями и не хотят расставаться друг с другом в конце дня. При этом важным является то, что в ЭТ могут принимать участие люди всех возрастов и физических возможностей.

Экшн-тренинг развивает такие ценные качества, как сотрудничество и доверие, уверенность в себе и своих силах, готовность к риску, творческий подход и способность к быстрому принятию решений, ответственность за общий результат и опыт максимально эффективно достигать цели...

Кроме того, ЭТ – это не только обучение, но и важный для каждого отдых и разрядка. Это возможность "классно оттянуться", поволноваться и повеселиться, испытать себя и свои силы, пережить новые ощущения и почувствовать вкус победы, когда препятствие, кажущееся непреодолимым, оказывается позади и невозможное становится возможным.

Выпускники тренинга утверждают, что опыт, полученный на "ЭТ", реально поддерживает их в успешном достижении результатов в различных областях жизни.

В зависимости от целей участников, "Экшн-тренинг" может проходить в разных формах:

- **веселая приключенческая программа,**
- **тренинг личностного роста,**
- **составная часть бизнес-тренинга фирмы и т.д.**

Исходя из опыта проведения ЭТ, можно описать следующие ожидаемые результаты.

В контексте групповой динамики:

1. Повышение эффективности индивидуальной и командной работы членов группы, создание возможностей для лучшего понимания себя и других в сложившихся командных взаимоотношениях;
2. Формирование навыков межличностного и делового взаимодействия членов команды в сложных и изменяющихся ситуациях;
3. Выявление и решение скрытых и явных конфликтов, существующих между членами команды, осознание и преобразование их в цели, развивающие команду и каждого в отдельности и выводящие ее на новый уровень взаимодействия;
4. Формирование духа команды и выработку способности к постановке целей и нахождению наилучших путей их решения.

В личностном плане тренинг позволяет:

- Укрепить уверенность в себе.

- Воздействовать на самооценку: сделать ее более реалистичной.
- Развивать силу воли – способность сознательно делать усилие над собой.
- Развивать самоконтроль.
- Развивать навыки конструктивного взаимодействия.
- Исследовать, менять и совершенствовать групповые роли (Лидер, Последователь, Изгой и т.д.).

Методология ЭТ

Система тренинговых упражнений, изложенная ниже, условно подразделяется на три блока:

- групповая работа – сплочение коллектива;
- индивидуальная работа – преодоление себя в различных ситуациях;
- упражнения на доверие коллективу.

Данные упражнения с успехом применяются в работе с различными группами людей (детей и взрослых) их применяют в молодежных лагерях. В отечественной литературе часть приведенных упражнений впервые описана А. Лутошкиным.

Познание через собственный опыт. Когда мы слышим или читаем о чем-либо; слушаем лекцию о чем-нибудь, обычно запоминаем примерно 10% информации, через некоторое время у нас остается и того меньше. Познание через собственный опыт подразумевает самостоятельное выполнение того или иного действия, а не простое получение информации о нем. Таким образом, мы хорошо и надолго запоминаем наше поведение, реакцию.

Несколько уровней познания. В большинстве учебных программ участник познает что-либо сначала на умственном (ментальном) уровне. Затем он реагирует на познание на эмоциональном уровне. Участник познает, также, и на физическом уровне. Комбинация ментального, эмоционального и физического уровней познания дает человеку уникальный опыт.

Разрыв ментального и эмоционального циклов. Люди часто попадают в так называемый ментально-эмоциональный цикл: сначала человек видит или слышит что-либо, эмоционально реагирует на это. Затем он анализирует свою реакцию, затем реагирует на только что произведенный анализ (мысль), затем анализирует свою новую реакцию, затем снова реагирует и т.д. В результате человек обескуражен и уверен, что ему никогда не решить проблемы. Он никогда не предпринимал действия. Физическое действие поможет разорвать цикл. В процессе познания на физическом уровне ментально-эмоциональный цикл никогда не разорвется. Более того, если участник уже находится во власти цикла относительно определенной ситуации, проблема может быть решена предприятием физического действия или участием в ЭТ.

Человек действует одинаково в схожих ситуациях. Если человек действует определенным образом, являясь участником группы, решая проблему, проявляя лидерские качества, например, то вероятнее всего, он будет вести себя таким образом везде, где бы ни случилась подобная ситуация, в том числе во время ЭТ. Трудности, которые человек испытывает в школе, на работе, дома, скорее всего, проявятся и в ходе ЭТ. Это же правило можно отнести к проблемам самовыражения, лидерства, доверия. Упражнения ЭТ созданы таким образом, чтобы участники испытали те же самые чувства в ходе тренинга и, главное, осознали свои проблемы и сделали первые шаги на пути их решения. ЭТ дает шанс взглянуть на самого себя. Это кусок обычной жизни, вынесенный за ее пределы и обличенный в форму игр и упражнений.

Люди чувствуют себя более раскованно за пределами обычной обстановки. ЭТ обычно проводится на природе (или в специально оборудованном зале), вдали от офисов и учебных классов, потому, что люди чувствуют себя более комфортно в разговорах о ситуациях, возникающих в школе или офисе, когда они находятся далеко от них. Кроме того, находясь на природе, люди склонны расслабляться. Перемена атмосферы изменяет в людях их реактивность. Они не чувствуют себя привязанными к атмосфере классной комнаты и таким образом, более настроены обсуждать конфликт. Кроме того, они получают возможность взглянуть на ситуацию «со стороны» не предвзято. С этой точки зрения им легче увидеть свои сильные и слабые стороны.

ЭТ может быть модифицирован для каждой группы. Каждое высокое и низкое упражнение в ЭТ имеет отношение к определенным навыкам. Если группе участников необходима помощь в определенной области, например доверие друг к другу или командная работа, то для этой команды могут быть выбраны соответствующие упражнения. Но ЭТ может, также быть использован для общих целей, таких как: лидерство; создание команды или признание при помощи комбинирования общих элементов ЭТ. Таким образом, весь курс в целом будет обращен к нуждам командной работы.

Ценности ЭТ

Безопасность – абсолютное условие.

Польза для участников.

Польза, которую приобретаете Вы, выполняя 1 и 2 условия.

Безопасность. Самым важным моментом, о котором должен всегда помнить организатор, является безопасность участников и ведущих ЭТ.

Страховка. В каждом упражнении ЭТ есть страхующий, но иногда страхующим является сам ведущий. На ведущем каждой команды лежит исключительная ответственность за безопасность каждого участника группы и функции главного страхующего в каждом упражнении.

Цель страховки – не допустить царапин, повреждений, падений и т.д.

Ведущий обязан предвидеть потенциально опасные ситуации и быть всегда начеку:

- Не может ли участник поцарапаться о камень, пролезая через паутину?
- Смогут ли участники удержать пролезающего через высокую ячейку в паутине?
- Готовы ли страхующие на траст фоле поймать падающего?

Ведущий должен быть постоянно готов отреагировать на подобные ситуации.

!!! ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Неправильное проведение описанной здесь программы может стать причиной серьезных травм и повреждений. Не стоит пытаться организовывать подобную деятельность без достаточной подготовки и опытных тренеров-профессионалов и консультантов.

Структура ЭТ

ЭТ можно разделить на четыре основные части:

подготовка к испытаниям,

разминка,

низкие упражнения,

высокие упражнения,

заключительное упражнение.

Подготовка к испытаниям (или комнатный курс)

Это наиболее простой вариант «ЭТ». Такое название этот курс получил, потому что его можно проводить в просторной комнате или небольшом зале.

Основные цели этой ступени – формирование команды, развитие коммуникативных навыков общения и конструктивных форм решения конфликтных ситуаций, поиск своего места в группе, построение межличностных границ.

Так как на этот тренинг обычно приходят незнакомые друг с другом участники, прежде всего, выполняются различные упражнения на знакомство, построение доверительных отношений и формирования чувства безопасности. Далее идет постепенное усложнение упражнений, мобилизующих потенциал группы.

В данном случае критерием того, что ступень пройдена, является не выполнение всех заготовленных к тренингу упражнений, а общий настрой группы, качество ее командной работы и нежелание признать свое поражение перед препятствием. Нередко, для морального удовлетворения группе выделяется дополнительное время, чтобы закончить невыполненное упражнение.

Разминка

Цели разминки: разогреть мышцы, установить контакт между участниками на физическом и психологическом уровне, установить контакт между группой и инструктором, получить первый опыт совместной работы, познакомиться с формой работы в процессе тренинга (обмен мнениями, проговаривание уроков, эмоциональная раскрепощенность, открытость и пр.).

Низкие упражнения

Цель низких упражнений – получение навыков создания и работы в команде. Действительно, что я могу сделать, чтобы моя команда выигрывала? Когда команда становится эффективной? Как создать команду-победительницу? Каким мне нужно быть для этого?

Структура всех низких упражнений одинакова: всей команде необходимо из пункта А попасть в пункт В, преодолев некоторое препятствие по определенным правилам. Важно, чтобы все участники попали в пункт В. При этом, если кто-либо из участников нарушает правила в процессе выполнения упражнения, то вся команда начинает упражнение сначала.

Эти условия делают игру сугубо командной: физическая сила, ловкость, сноровка отдельного участника, безусловно, является важным вкладом в общую победу, но не может ее гарантировать. Часто более важными оказываются такие качества человека, как умение повести других за собой, вовлечь команду в игру, сфокусироваться и сфокусировать других на происходящем, сделать так, чтобы победа команды на данном упражнении стала общей целью для всех участников.

Выполняя низкие упражнения, участники активно работают с такими категориями, как ориентация на получение результата, концентрация, ценность и значимость каждого человека, эффективность, честность, приверженность, доверие, ответственность, поддержка друг друга, многовариантность, гибкость, умение прийти к согласию, умение слушать и слышать каждого человека.

Если тренинг проходит сложившийся коллектив (например, фирма), руководитель, как правило, высказывает инструкторам пожелания относительно приоритетных категорий для работы в тренинге.

Обычно на площадке тренинга бывают размещены 6-10 низких упражнений различной конфигурации. Количество и последовательность выполнения упражнений определяет инструктор в зависимости от состояния и процессов, происходящих в группе.

Высокие упражнения

Высокие упражнения не являются командными и необязательны для каждого участника: их делают только желающие.

При выполнении высоких упражнений инструктор может ставить перед участниками различные цели: получение удовольствия, преодоление страха, готовность пойти на риск (ради чего?), самоутверждение, выход за привычные рамки, модель достижения личной цели при поддержке команды и пр.

Проходят на высоте 10-15 метров над землей и выполняются со страховкой. Участники надевают специальные альпинистские системы, страховку обеспечивают инструктора. Обычно на площадке тренинга подготовлены 1-2 высоких упражнения.

Заключительное упражнение

Все группы выполняют его вместе, одной большой командой. Это упражнение – большой вызов для любой команды. Для победы на нем необходимы все уроки предыдущих этапов, полная отдача от каждого участника, огромное желание выиграть. И то, что невозможно для одного участника, становится возможным для команды. В этом упражнении команда обречена на победу! Это апофеоз тренинга. Тренинг завершается упражнением "**Благодарение**", в котором участники благодарят друг друга за полученные результаты и сделанные открытия.

После этого – общий круг и выдача **дипломов** о прохождении "Экшн-тренинга".

Руководство ведущего ЭТ

Ведущему ЭТ

Уважаемый коллега, добро пожаловать в команду организаторов и ведущих программы «Экшн-тренинг». Мы надеемся, что Вы имеете опыт работы с группами людей в качестве ведущего тренингов, преподавателя или менеджера. Имея такой опыт, вы можете справиться с задачей ведущего.

Успех Программы во многом зависит от настроения и позиции людей, непосредственно работающих с командами. От того насколько глубоко вы поймете смысл и цели программы, зависит успех нашей совместной работы.

Внимание! Мы просим Вас исключить попадание данного пособия в руки участников до прохождения ими Программы «ЭТ».

Ведущий ЭТ обязан:

- следовать настоящему руководству;
- выполнять требования координатора;
- всегда быть с командой;
- не опаздывать;
- быть готовым выполнить любую работу в помощь программе;
- избегать негативных оценок и суждений относительно участников и их действий;
- поддерживать атмосферу психологического комфорта в группе;
- не пытаться помочь выполнить упражнение;
- не принимать решение за участников;
- страховать участников при падениях;
- соблюдать доброжелательность и нейтралитет до окончания упражнения;
- не использовать наркотиков и алкоголя в течение дня;
- не курить в присутствии участников;
- избегать сленга, жаргона и грубого юмора в присутствии участников.

Личное снаряжение ведущего:

- настоящее Руководство,
- часы,
- блокнот,
- ручка,
- 15 бланков Соглашений участника,
- запасной комплект медицинских анкет,
- спортивная одежда и обувь;
- портативная радиостанция (мобильный телефон).

Инструкция по проведению Программы

Сбор команды

1. К началу Программы Вы должны находиться на месте проведения тренинга (см. Идентификатор);
2. Встретить команду и сопроводить в сектор;

Следует подыскать тихое место, где можно посадить или поставить команду в круг на 10 минут.

Внимание! Если команда опоздала более, чем на 5 минут, следует сообщить :

Ваше опоздание составило ____ минут. Видимо на это были причины. В сегодняшней программе не принято опаздывать, поскольку у вас остается все меньше времени на выполнение очень сложных заданий. Надеюсь, что оставшегося времени вам все-таки хватит.

3. Вам необходимо определить, кто лидер команды;
4. Собрать команду в круг;
5. Собрать медицинские анкеты, розданные ранее;
6. Раздать бланки Соглашения;
7. Дать 3 минуты на прочтение и заполнение Соглашения;
8. Собрать соглашения

Кратко объясните участникам содержание дня:

- С этого момента вы существуете как единая команда.
- Сегодня мы будем вместе участвовать в нескольких упражнениях:
- Вы – как команда,
- Я – как ведущий
- Для участия в программе вы должны быть экипированы должным образом.

Участникам, отказавшимся подписать Соглашение, Вы сообщаете:

Принятие этого Соглашения является условием участия в Программе. Разумеется каждый вправе отказаться от участия в ней.

Если Ваше решение хорошо обдумано, мы просим Вас занять место вне сектора и принять роль зрителя. С этого момента до окончания Программы только по решению команды Вы можете участвовать в других упражнениях.

Проверьте, есть ли у участников:

- спортивная обувь;
- удобные брюки;
- футболка с коротким рукавом;
- легкий свитер или свитшот с длинным рукавом.

Порекомендуйте участникам:

Снять и оставить в надежном месте ювелирные украшения, которые могут потеряться при выполнении упражнений.

Проведите устный опрос каждого участника о состоянии здоровья.

Запишите в идентификаторе (см. выше) имена тех, кто в той или иной степени жаловался на состояние здоровья, индивидуально с каждым уточните детали проблемы. Для этого отведите каждого в сторону и задайте ему уточняющие вопросы по его анкете (образец прилагается).

В чем выражается проблема?

боли в спине или в суставах	да
Головокружение	да
высокое кровяное давление	да
боли в области сердца	да
боли в области других внутренних органов с возможным обострением	да
сильный кашель	да
Другое:	да

Следует обязательно отмечать ответы «да» напротив симптома кружком.

*** Примечание для ведущего.** Если состояние здоровья не отразится на участии в тренинге, то не стоит поднимать ниже следующий вопрос

При наличии проблем медицинского характера Вы объясняете участнику следующее:

... каждый участник может выполнить любое упражнение, но никто не знает твой организм лучше, чем ты сам, поэтому посмотри на каждое упражнение разумно, оцени свои возможности и прими ответственное решение, стоит ли тебе участвовать в событии или нет. Хорошо?

Внимательно просмотрите анкеты на предмет медицинских проблем.

Установочная беседа

*** Примечание для ведущего.** Постарайтесь выучить тезисы дословно и не пользоваться шпаргалкой во время работы с командой.

1. **Сегодня мы будем участвовать в Программе "Экшн-тренинг" как ЕДИНАЯ КОМАНДА.** Каждый из вас должен бросить себе вызов, то есть быть готовым выложиться на 120 %. 100% - то, что вы знаете о себе, 10 % - то, чего вы о себе не знали и 10% - поддержка команды. Вы примете участие в нескольких упражнениях, в которых будут задействованы все ваши ресурсы: физические, эмоциональные и интеллектуальные.

2. **Сегодня я не буду лидером вашей команды, я - ведущий, то есть ваш помощник.** Моя задача - помочь вам самостоятельно выполнить упражнения и проанализировать выполненную работу. Но я не буду давать вам советы и отвечать вместо вас на поставленные вопросы. За ответами вы должны обратиться к себе.

3. **Мы стремимся создать команду лидеров, то есть группу, в которой каждый в равной степени проявляет себя как лидер.**

4. **Каждый из вас сам контролирует свои действия, для того чтобы безопасно выполнить предлагаемые сегодня упражнения.** Мы просим вас участвовать в каждом из предложенных упражнений в полной мере: от сегодняшнего тренинга вы получите ровно столько, сколько вложите сами.

5. **Мы стараемся избежать соревнования.** Баллы, которые вы получите в ходе Программы, прежде всего, являются показателем для вас и отражают эффективность вас как команды. В ходе тренинга, прежде всего, важен наш собственный успех и удовлетворение от преодоленных трудностей.

6. При выполнении упражнений не стоит ориентироваться на работу других команд. У каждой – свои инструкции и свои упражнения. Только в начале и в конце программы вы будете вместе с другими командами. В остальное время ваша команда будет работать автономно, как и все остальные.

7. Сегодня могут возникнуть ситуации, когда вы испытаете страх. Мы просим вас с одной стороны не придавать ему слишком большого значения, с другой стороны не стараться скрыть его. Просто признайтесь себе, что вам страшно, и постарайтесь завершить то, что вы хотели сделать. Это нормально – испытывать страх и, тем не менее, завершать начатое.

8. Мы создали атмосферу психологической безопасности. И призываем, вас поддерживать ее внутри команды. Не осуждайте сегодня поступки своих товарищей и собственные, и чьи бы то ни было. Что бы ни происходило, воспринимайте это как приобретаемый вами опыт. Все идет ОК.

9. Мы создали и контролируем атмосферу физической безопасности. Но при этом абсолютно необходимо, чтобы вы были внимательны к самому себе и другим людям на 100%. Каждую секунду, участвуя в упражнениях, вы должны быть предельно осторожны.

Теперь мне важно от каждого из вас получить ясное и четкое согласие в том, что сказанное мною, только что принимается вами безоговорочно, и будет выполняться неукоснительно. Вы согласны?

Проследите, что бы каждый член команды дал понять о своем положительном ответе, то есть сказал «Да». Сообщите координатору об окончании инструктажа, количестве участников и о возможных проблемах.

Выдача инструкций и обсуждение упражнений

Упражнения должны проговариваться точно так, как они изложены ниже. Говорите медленно, ясно и спокойно, чтобы каждый понимал Вас.

Если участники задают вопросы, только повторите упражнение, но не давайте подсказки («ключи»).

Если ребята продолжают задавать вопросы, например, просят Вас растолковать элементы упражнения или прямо спрашивают, какие пути решения можно использовать, тогда задайте команде четкий вопрос: «Вы хотите получить «ключ»?» Если «Да», Вы говорите – «Цена за него высока – после подсказки вы не имеете права разговаривать». Если команда все еще желает получить «ключ», Вы говорите подсказку – «Используйте больше командной работы!» Этот ключ универсален для всех упражнений.

Вы не должны давать вольную интерпретацию упражнений или давать участникам иные объяснения. Дайте команде возможность самостоятельно найти решение.

При выполнении упражнения команде разрешается использовать только те предметы и приспособления, которые принадлежат данному упражнению.

При проведении психологического анализа упражнения следует обратить внимание на следующие элементы:

- Выработка командной стратегии;
- Кооперация в группе;
- Понимание идеи упражнения;
- Скрытые эмоциональные течения;
- Индивидуальное участие;
- Понимание других участников;
- Принятие решений;
- Личная ответственность;
- Распределение ролей в группе;

- o Командность работы;
- o Изменение в поведении;
- o Изменение на эмоциональном уровне и в степени участия;
- o Самовыражение участников;
- o Творческий подход.

ПОМНИТЕ: истинная ценность ЭТ – собственный опыт участников. На время ЭТ вы уже не лидер команды, а Помощник, который путем проведения психологического анализа упражнения дает участникам возможность осознать, выразить (рассказать другим) и проанализировать свой уникальный опыт.

Поэтому во время психологического анализа (заключения) нельзя задавать наводящие вопросы и каким-то образом провоцировать участников говорить по предложенной вами схеме или же выдавать клише – банальные фразы ни о чем. Ваши вопросы должны быть нейтральными («Что вы чувствовали?..», «Что изменилось в ... момент?..», «Почему вы выбрали это решение?..», «Каким образом?..» и т.д.), должны оставлять ребятам свободу выбора, анализа и фантазии.

Общие указания по ведению группы

- o Не используйте в своей речи сленг. Следите за культурой речи.
- o Повторяйте все, что Вы говорите, и будьте очень внимательны – понимает ли Вас группа. Если Вы не уверены в этом, спросите: "Вам понятно?".
- o Никогда не употребляйте в отношении себя слово "лидер", помните, что ваша позиция – ведущий.
- o Всегда будьте жизнерадостны и веселы. День будет одновременно серьезным и веселым! Поддержите общее хорошее настроение!
- o Если Вы замечаете, что отдельные участники неактивны или несмелы, попытайтесь поднять их дух в перерывах между событиями, но не подталкивайте их к более активному участию во время упражнений. Может быть, их задача участвовать на своем низком уровне без влияния извне.
- o Помните: все, что ни происходит замечательно! Решая упражнения, команда создает саму себя, свой стиль работы все, что происходит, является частью этого. Просто помогите им проанализировать свои результаты.
- o Интервенция – когда ведущий вторгается в работу команды, чтобы указать новое направление работы. Если этот метод и используется, то очень редко, почти никогда. Не врывайтесь в работу, даже если видите, что их план безнадежно тупиковый... помните, что все – замечательно!
- o Ваша главная работа – следить за работой команды и проводить психологический анализ для того, чтобы помочь группе завершить или разрешить задачи. Следите за реакцией группы, самовыражением участников, за изменениями в работе, отмечайте, когда в команде повысилось напряжение, понизилось доверие и т.д. ... Во время психологического анализа делайте замечания: "Я заметил момент, когда вы все были исключительно удручены чем-то. Что происходило тогда, какие чувства вы испытывали? О чем вы думали?" Не нужно персонифицировать вопросы; делайте общие замечания.
- o Контролируйте себя – могут быть моменты, когда Вы настолько увлечены ходом работы группы, что готовы "впрыгнуть" в нее, чтобы помочь. Будьте осторожны! Этого делать нельзя!
- o Не позволяйте Вашим эмоциям отражаться на лице, пусть оно будет непроницаемым для них – участники будут все время следить за Вашей реакцией, стараясь оценить правильность своих действий. Лучше всего, если на лице будет играть одинаковая, холодная улыбка.

Схема ведения

1. Представьте проблему точно так, как написано, нельзя изменять постановку упражнений.
2. Наблюдайте проблему в процессе. Проведаете мысленные наблюдения о том, как группа взаимодействует во время упражнений, делайте заметки в вашей записной книжке, чтобы вспомнить позже, если пожелаете. Не вступайте в их борьбу во время постановки проблемы. Пусть ваше лицо не дает повода к разгадке (без выражения эмоций на лице).

Обязательные вопросы для обсуждения

1. ОЧЕНЬ ШИРОКИЙ, ОБЩИЙ, ОТКРЫТЫЙ, ЗАКОНЧЕННЫЙ ОПРОС. Пример: что произошло во время этого упражнения? Ответы на вопросы будут также общими, например: "Было действительно смешно?" или "Помните, когда... произошло?". Позвольте этой энергии израсходоваться. И переходите на другие вопросы.
2. ВОПРОСЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ИЗУЧЕНИЕ. Например: "Что вы узнали о себе во время этого упражнения?", "Что вы узнали о том, как они действовали как группа?". Ответы могут быть более детальными: «Я заметил, что мы невнимательно слушали друг друга» и т.д.
Сделайте общие наблюдения, если это необходимо, чтобы помочь. Если участникам приходится трудно при адресовании особо сложных вопросов, поддержите их, вставив одно, два общих слова, замечания: «С одной стороны я заметил, что группа...»
3. ВОПРОСЫ, ОТНОСЯЩИЕ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ К ДРУГИМ ОБЛАСТЯМ ИХ ЖИЗНИ. Например: "Как то, что вы узнали здесь, соотносится с тем, как вы действовали в других областях вашей жизни: дома, в школе, на работе?" Ответы могут соотноситься со специфическими обстоятельствами ситуации, с которыми они сталкивались в жизни, и которые они узнали здесь и могут привести к положительным изменениям в их жизни.

Разбор элементов

Когда группа закончила упражнение, усадите всех в тесном кругу, в удобном месте.

Начните с искреннего признания их как группы. Скажите им, что вы хотели бы услышать от каждого из них несколько слов о полученном опыте. Пройдите по кругу так, чтобы каждый имел возможность высказаться. Это поможет перенести опыт упражнения в реальную жизнь.

Пусть участники опишут свой опыт, и те идеи, которые вытекают из него. Обратитесь к тому моменту, когда они принимали решение во время упражнения, как они пришли к нему, и как шла борьба за это решение.

Некоторые вопросы, которые вы могли бы задать:

- На что было похоже быть там? Как вы принимали свое решение? Что происходило у вас в мыслях? Пусть расскажут о тех чувствах, которые они пережили, столкнувшись с проблемой, как они ее решали.

Вы хотите дать им возможность облечь в слова их опыт. Облечение этого опыта в слова поможет им сделать так, чтобы опыт казался реальным в тот момент, когда они достигли земли. Помогите им найти то, что они узнали из опыта и как это соотносится с их повседневной жизнью.

Если участник вашей команды решил не участвовать в высоком элементе, то важно, чтобы он был вознагражден в той же степени, что и любой другой. Способ вознаградить – это сказать: "Я хотел бы отметить вас за мужество сделать то, что вы считали правильным для себя".

Важно, чтобы участники действительно получили признание. Оно должно идти от сердца. Пусть они знают, какую большую работу они сделали.

Пусть они не осуждают, что они сделали, если они начнут говорить: "Мне, пожалуй, следовало бы...". Тут напомните им, что они боролись за это, что это то, что важно, они видели свои проблемы и боролись за них.

Часто после выполнения высоких упражнений участники говорят о том, как для них важна поддержка команды, какими сильными и смелыми они стали, ощущая эту поддержку.

Ниже приведены примеры упражнений из комнатного, низкого и высокого курсов. Разумеется, это лишь примеры. Арсенал упражнений, огромен. Главное при их подборе руководствоваться основными методологическими положениями и духом ЭТ.

Упражнения

Название упражне- ний	Технические характеристики	Инструкция участникам
«Массаж по кругу»	Команда образует круг, стоя в затылок друг другу. Вы кладете руки на плечи впереди стоящему соседу. Теперь вы делаете массаж шеи, плеч, рук и спины так, как вы это сделали бы себе. Через 2 минуты дается команда «стоп». Стоя в кругу, поворачиваемся на 180° и продолжаем упражнение, поменяв партнера.	
«Имена»	Встав в круг участники кладут руки друг другу на плечи, опускают голову в низ, закрывают глаза. Каждый про-износит собственное имя с интонацией, соответствующей его настроению и состоянию	
«Сидячий круг»	Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90° направо. А теперь попросите медленно сесть на колени друг к другу. Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.	
«Гусеница»	Прохождение "паровозиком" несложных препятствий, гусиный шаг в тоннеле, перелезания через бревна и т.п. Мож-но использовать при перемещении от одного упражнения к другому	
«Треугольники»	Повязки на глаза для всех членов команды, широкая комната (6х6 м), веревка длиной 6 м. Завязать всем членам группы глаза, только после этого запустить их в комнату и прочесть правила. Веревка лежит где-нибудь в комнате.	Где-то среди вас лежит веревка. Ваша задача - найти ее и сделать из нее равнобедренный треугольник. Не забудьте и то, что когда вы попросите ведущего оце-нить вашу фигуру, вся команда должна держать в руках этот треугольник. Если играющие просят Вас оценить их фигуру, сначала спросите: «Вы уверены, что это равно-бедренный треугольник?» Если они согласны, попросите их аккуратно положить веревку на землю и затем развя-зать глаза и посмотреть на фигуру.

«Платформа»	Платформа или что-то наподобие нее (можно просто нарисовать), лежащая горизонтально. Ее размеры зависят от количества участников (для 9-10 человек: 1x1 м).	Ваша задача - уместиться всей группой на этой платформе, не заступая за ее края, и удержаться на ней 5-10 секунд.
«Тролли»	Относительно пологая гора, длина склона которой 12 м, тролли - 2 шт - доска или бревно длиной 3 м, шириной 0,2 м, через каждые 0,4 м прибиты прочные веревки длиной 0,9 м.	Ваша задача - подняться по этой горе всей командой, не касаясь ее поверхности ни в одной точке, иначе вся команда будет вынуждена начать упражнение сначала. Вы можете использовать эти тролли.
«Болото»	На земле из тонких бревен выложены зигзаги. Это «тропинка» через болото, в тропинке имеются разрывы до 1 м. Общая протяженность - около 20 м.	Задача команды от первого до последнего пройти через болото, взявшись за руки, не отпуская их и не отступаясь с тропинки.
«Растяжка»	На 4 деревьях натянута две параллельные веревки на расстоянии 1,5 метра друг от друга и на высоте 1 метр. Длина препятствия не менее 5 метров.	Задача - пройти в паре по веревкам, опираясь на другого человека. При малейшем дисбалансе - веревки раскачиваются.
«Прогулка слепых»	Вся группа встает «паровозиком», впереди встает ведущий. Все, кроме ведущего закрывают глаза и кладут руки на пояс впереди стоящему. Все одновременно начинают двигаться. Дорогу видит лишь ведущий. Если впереди препятствие (около правой ноги), то ведущий хлопает сзади стоящего по правой ноге, тот перешагивает препятствие и хлопает по правой ноге сзади стоящего, аналогично с левой ногой. Если надо повернуть направо или налево, то ведущий ударяет по соответствующему боку сзади стоящего и поворачивает. Тот, в свою очередь, передает сигнал дальше назад.	
«Пропасть»	Бревно или любой другой бортик, шириной 20 см и длиной так, чтобы 10-11 участников встав «паровозиком», уместились впритык по легенде упражнения это - край отвесной скалы, а внизу - пропасть.	Ваша задача - встать так, чтобы первый с конца стал первым сначала, второй с конца - стал вторым сначала и т.д. при этом вы не должны касаться земли. Задача каждого - поддержать товарища, цепляющегося за тебя, во всяком случае - не стряхивать его с себя ☺. В противном случае, вся команда начинает упражнение заново.
«Переправа»	Платформа, на расстоянии 3 м от нее находится бесконечная прямая. Между ними вертикально висит веревка, не касающаяся земли, с узлами и петлями. За прямой находится банка с ручкой, наполненная водой.	Ваша группа стоит за линией. Ваша задача - перебраться за платформу всей командой и перенести туда банку с водой. Если вы касаетесь любой точки земли или проливаете хоть каплю воды, вся команда возвращается за линию и упражнение начинается сначала.
«Электрическая стена»	Три столба, стоящие в вершинах треугольника (5x4x3 м), между которыми натянута веревка. Шест длиной 2,5 м и способный выдержать на себе взрослого человека. Высота «стены» 1,3 м.	Представьте себе, что это электрический провод, а вертикально вниз от провода находится воображаемая электрическая стена. Ваша задача - выбраться из этого треугольника, огороженного электрической стеной, не задев ее. В противном случае, вся команда возвращается вовнутрь и упражнение начинается заново. (пауза) Да! Вы можете, если захотите, использовать этот шест.

«Паутинка»	Паутина из веревок, имеющая минимум 11 ячеек, в которые можно пропихнуть участника (0,8x0,2 м).	Ваша задача – пролезть всей командой с одной стороны паутины на другую, причем, не касаясь ни одной ее части. В противном случае, вся команда возвращается и упражнение начинается сначала. Учтите, что каждую ячейку можно использовать лишь единожды. Помните, что уже прошедший упражнение участник не может вернуться и помочь команде.
«Восковая палочка»	Группа встает в круг, плечом к плечу. Один из участников встает в круг, закрывает глаза, обнимает себя за плечи и, стараясь не отрывать пяток от земли, ровно, словно палочка, падает в любом направлении. Участники, стоящие в кругу, держат руки перед собой и ладонями аккуратно передают падающего, заставляя его качаться внутри круга, словно маятник. Почувствуйте свое единство, руки ваших друзей, доверьтесь им! После прохождения через круг всех участников, проводите обсуждение ваших чувств.	
«Падение в парях»	Для этого упражнения группа самостоятельно разбивается на пары. Один из участников встает за спиной другого – он страхующий, на расстоянии 1,5 м. По команде страхующего «Падай!», стоящий к страхующему спиной начинает падать назад, не отрывая пятки от земли. Страхующий подхватывает падающего под руки. Падайте ровно, страхующему будет легче поймать вас. Доверьтесь другу, а потом поменяйтесь с ним местами.	
«Траст-фол» или «Падение на доверие»	Невысокая стена высотой 1,5 м, такая, чтобы один человек мог спокойно стоять на ней, не соскальзывая. Вся команда встает перпендикулярно стене в два ряда лицом друг к другу, согнув руки в локтях и вытянув их вперед. Один человек из группы встает на стену, спиной к группе, скрещивает руки на груди, напрягает все свои мышцы и спрашивает: «Команда готова?» Ответ группы: «Готова». Ведущий, если все в полном порядке, говорит: «Падай!» Участник падает спиной назад, на руки других членов группы (ладони развернуты вверх). Задача – преодолеть собственный страх, доверится команде, расслабиться и упасть "солдатиком", абсолютно выпрямившись, иначе вес напряженного тела будет неправильно распределен, что вызовет ощутимый удар пятой точкой.	
«Двойной траст фол»	Требует усиленного внимания ведущего и готовности в любой момент подстраховать участников	Все как в предыдущем упражнении, только второй член команды ложится на землю под между членами команды, которые ловят падающего с высоты.
«Прямое падение»	Упражнение не представляет никаких сложностей, кроме сложностей психологического характера. Попробуйте упасть вперед, не отрывая носков от земли, спружинив падение руками, и приняв упор лежа. Не сгибайте ноги. Переборите себя! Вы можете!	
«Живая лестница»	Стена высотой 1,6 м с площадкой наверху. Колья длиной до 0,6 м, способные выдержать вес взрослого человека.	Команде необходимо подняться на стену. До стены нельзя дотрагиваться руками, а помогающим нельзя держать забирающегося за ноги.
«Электроцепь»	Все сели в круг. Замкнули цепь руками и ногами. «Пускаем ток» – всем надо одновременно встать.	
«Лабиринт»	Закройте глаза повязками. Двигайтесь командой к следующему упражнению, сделайте «мини-прогулку слепых». Попросите участников отойти друг от друга и сопроводите каждого к старту.	
«Тропа индейцев»	Задача состоит в том, чтобы всей командой пройти по канату от начала до конца, не касаясь земли. Если кто-либо касается земли, вся команда возвращается назад и начинае упражнение снова. Если участник находится на земле, то он не может дотрагиваться до тех, кто находится на канате.	

«Узелки»	Участники образуют круг и берутся за руки. Теперь попросите их расцепить и схватить ребят напротив так, чтобы руки одного человека были сцеплены с руками разных людей. Как только это сделано, объявите задачу: не расцепляя рук, распутать узел и образовать снова круг.	
«Отжимания»	Разбейтесь на группы по 4 человека. Лягте на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого образованы вашими телами (ваши пятки почти касаются левого плеча соседа). Теперь подвиньтесь все ближе к центру так, чтобы ваши ноги легли на талию соседа. Задача упражнения – отжаться от земли, чтобы в нее упирались только руки, и продержаться некоторое время. Подниматься всем вместе на счет «три».	
«Трапеция»	На дереве (лучше сосна), на высоте 10-13 м, закреплена площадка 30х30 см., допускается толстый сук или срубленная поверхность ствола. На стволе закреплена веревочная лестница или прибиты бруски для подъема. На расстоянии 1,5-2 м перед площадкой подвешивается трапеция. Между соседними деревьями натягивается основная веревка, к которой крепится страховка и сама трапеция. Страховка автоматически задерживает падение на высоте 2 метров.	Это упражнение выполняется индивидуально каждым участником по желанию. Вся команда держит в руках страховочную веревку. Член группы со страховкой забирается на сосну. Затем ему надо сделать прыжок на трапецию, висящую впереди и, опустив руки, упасть. Задача команды удержать страховку и поддерживать товарища при выполнении прыжка.

**Соглашение участника и организаторов Программы
«Экшн-тренинг»**

Пожалуйста, прочитайте внимательно!

Признание риска:

Я признаю, что в Программе «Экшн-тренинг», как в любом событии, связанном со спортивными упражнениями, физическими нагрузками, альпинизмом и скалолазанием присутствует доля риска. Я подтверждаю, что физически и умственно способен участвовать в Программе «Экшн-тренинг» и/или пользоваться оборудованием. Я участвую добровольно и осознаю риск, которому себя подвергаю, а также вероятность травмы при участии в Программе «Экшн-тренинг». Я признаю право организаторов Программы прервать ее целиком или вывести из нее отдельных участников в случае, возникновения условий, мешающих безопасному проведению Программы.

Принятие ответственности

Я согласен нести полную ответственность за возможные последствия участия в Программе «Экшн-тренинг», в случае получения мной каких-либо травм или повреждений (за исключением тех которые возникли по вине организаторов).

Я заключаю вышеизложенное соглашение.

Ф.И.О.

Возраст (количество полных лет)

Адрес проживания

Телефон

В случае необходимости известите:

Адрес проживания

Телефон

Подпись

расшифровка \

Медицинская анкета

Ф.И.О _____

Если Вы считаете, что состояние Вашего здоровья не позволяет принять участие в отдельных упражнениях Программы «Экшн-тренинг» в качестве активного участника, укажите, в чем выражается проблема. Если симптом совпадает, обведите ответ «да» кружком. После заполнения, в день начала программы, сдайте анкету Вашему ведущему. Если Вас ничего не беспокоит, анкета не заполняется и не сдается.

боли в спине или в суставах	да
Головокружение	да
высокое кровяное давление	да
боли в области сердца	да
боли в области внутренних органов с вероятностью обострения	да
затруднено дыхание	да
сильный кашель	да
высокая температура	да

Личная подпись _____

Рабочая тетрадь ведущего ЭТ
Идентификатор

Дата «___» _____ 200 г. время начала тренинга _____ ч. _____ мин.

Название команды _____

Ф.И.О. лидера команды _____

Точное время прихода команды на старт _____

Список команды	Отметка о наличии		Примечания о допуске к программе или к отдельным упражнениям
	медицинской анкеты	согласения	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Карта трассы

Название упражнения	Время прохождения	Количество подходов	Выявленные лидеры	Комментарий по прохождению (проблемы и достижения)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				