

Gert Schilling (szerkesztő)

# **80 játékos tréninggyakorlat élő online képzésekhez**

**Az aktivizálástól a mélyreható interakcióig:  
dinamikus, azonnal alkalmazható tréningjátékok a virtuális tanuláshoz**

Z-Press Kiadó



## Energizáló tréningjátékok

Oldal

6 feszültségi szint	16
Aktív Anna	20
Repül a, repül a ...	23
Asszociációs lánc	26
Szemjóga	29
20-ig	32
Fogalommagyarázás tabuszavakkal	34
Statisztika takarással	37
Labdába sűrített online erő	39
Hello Kitty	42
Karneváli felvonulás	45
Közös zúzógép	47
Színt a testrésze	50
Kedvenc állóképem	52
Az én városom	54
Kő, papír, olló	56
Sorompót le, jön a vonat	60
Hanglabda	64
Virtuális kapcsolatfelvétel	66
Virtuális szerencsekerék	70
Időjárási koordináták	72
Menjünk a barkácsáruházba!	74
Számolós játék 1-2-3	78
Véletlenül ellazulunk	82

	Energizálás	Mozgás	Ismerkedés	Együttműködés	Interakció	Visszajelzés	Képzés/téma bevezetése	Ismétlés	Reflexió	Lezárás/a tanultak alkalmazása	
	X	X									Mozgás és aktivitás lép az online képzésébe 6 szinten
			X				X				Nevek tanulása hibátlanul a bemutatkozó körben
	X	X						X			Minden résztvevő lehetőleg gyors megmozgatása
	X	X			X				X		Bemelegítő játék kreatív ötletgyűjtés előgyakorlataként
	X										A képernyő hosszas nézése után rövid szünetet engedélyezünk a szemeknek
	X			X	X		X		X		Egy látszólag egyszerű feladatról kiderül, hogy mégiscsak bonyolult
					X			X	X	X	A tanult ismeretek játékos átisméltése
						X	X				Egyszerű statisztikai vizsgálat aktivitással, egyéb online eszköz nélkül
	X	X		X				X	X		Aktiváljunk papírral!
	X	X									Feltöltődés energiával és közös nevetés
	X	X									Vidám beöltözés élénk zene mellett egy szórakoztató közös kép kedvéért
	X				X						Mozgásba lendülünk dinamikusan és találekonyan
	X	X									Tempós aktivizálás a résztvevők közelében található tárgyakkal
	X	X								X	Egy lefagyott kép energiát ad és szórakoztat
	X		X				X				Rajzos bemutatkozó kör
	X	X		X	X						Virtuális játék kézmozdulatokkal egymással és egymás ellen – ki nyer?
	X			X	X						Kezdetben mulatságos, majd izgalmas csapatfeladattá váló játék
	X	X			X						Kreatív mozgás és energiagyűjtés közös játékkal
	X	X			X		X				Kommunikáció érintéssel – a térbeli távolság ellenére
			X				X	X			Szórakoztató forduló a véletlen közrejátszásával
	X					X				X	Időjárási szimbólumokkal fejezik ki a résztvevők hangulatukat
	X	X			X						Egy jól megjegyezhető történettel lendülünk mozgásba
	X	X			X						Koncentráció, aktivitás és aha-élmény számolós játékokkal
	X	X									Összekötjük a gyors energiagyűjtést a véletlennel



# 14

## Kedvenc állóképem

### Egy lefagyott kép energiát ad és szórakoztat

Andrea Rawanschad & Heidrun Künzel

#### A gyakorlat keretei

**Résztevők száma:** bármennyi

**Időtartam:** 5–10 perc

**Kellékek:** számítógép képernyőfotó funkcióval, vagy fényképezőgép vagy mobiltelefon jó fényképkészítési lehetőséggel

**Előkészítés:** ismernünk kell számítógépünkön a képernyőfotó billentyűparancsát

#### A gyakorlat célja

- › energizálás és szórakozás
- › közös interakció
- › vidám emlékek a találkozóról, a képzésről



#### A digitális platformmal szemben támasztott követelmények

- › Látszódjon az összes résztvevő galérianézetben.

## A gyakorlat leírása és menete

„Csinálunk most egy »lefagyott fotót«. Ehhez vegyenek fel egy kreatív, szokatlan arckifejezést és testtartást. Amikor kiadom az utasítást, maradjanak hirtelen mindannyian ebben a testtartásban, tehát a kép »lefagy«. A feladat nehézsége, hogy egy ideig csendben kell maradniuk ebben a helyzetben – anélkül, hogy elnevetnék magukat!”

Amikor mindenki mozdulatlan, tehát a kép „lefagyott”, csináljon trénerként egy képernyőfotót galérianézetben.

## Változatok

- › Kihívás: Ki bírja legtovább mozgás/pislogás/nevetés nélkül?
- › Kedves vagy torz, merész vagy neveltséges-e az arckifejezés – annak megfelelően, mennyire ismerik egymást a csoport tagjai, és hogy felhasználják-e később a képernyőfotót, illetve milyen céllal.
- › Adjunk egy mottót a feladatnak: legyen az arckifejezés és a testtartás laza, zaklatott, feszült, álmodozó...

## Jellegzetességek/megjegyzések

Bátorítsa a résztvevőket merész arckifejezésekre és kreatív gesztikulációra! Trénerként járjon elől bátran jó példával.



# 75

## Történetek improvizált megjelenítése

### Fontos tartalmak megosztása és a csoport együttműködésének javítása

Evelyne Maaß & Karsten Ritschl

#### A gyakorlat keretei

**Résztevők száma:** 8–15

**Időtartam:** 90 perc

**Kellékek:**

- legyen mindenkinél egy hangszer – lehet ez szájharmonika, furulya, de egy fazék, kanál és pohár is, rumbatök vagy hangtál...
- színes kendők és mindennapi tárgyak

**Előkészítés:** kérjük meg a résztvevőket, hogy készítsék elő a felszereléseket, és hagyjanak annyi helyet maguknak, hogy a képernyő előtt is fel tudjanak állni



#### A gyakorlat célja

- › ismerkedés
- › együttműködés
- › interakció
- › reflexió
- › megérteni másokat és megértetni magunkat



#### A digitális platformmal szemben támasztott követelmények

- › Galérianézet, hogy lehetőleg minden résztvevő egyidejűleg legyen látható és kiválasztható.
- › Spotlight-funkció, hogy a megszólítottakra tudjunk fókuszálni.
- › A kamera ki- és bekapcsolásának lehetősége.

## A gyakorlat leírása és menete

**A játék alapötlete:** a csoport tagjai saját történeteket mesélnek el egy témával kapcsolatban, és a játék során visszatükrözik azokat. Először válasszák ki a jelenlévők szerepüket az első fordulóhoz:

Van négy színész, egy zenész, egy mesélő, a nézőközönség és ön, a moderátor. A színészek a hallottakat improvizálva, színdarabként



játszzák el. A zenész a hallottakat átalakítja zajjakká, hangokká, zengéssé. A mesélő elmondja a történetét. A nézőközönség figyel. A moderátor felszólít a történet elmesélésére és kérdésekkel mélyíti a feldolgozást.

**Az ön utasításai példaként az „átláthatóság” témájához:** „Azért jöttünk ma össze, hogy az átláthatóság témájáról beszéljünk. Milyen történetek jutnak eszükbe erről a témáról? Milyen tapasztalataik vannak már az átláthatósággal kapcsolatban? Mi él önökben élénken ezzel a témával összefüggésben, és mit mesélnek most el nekünk? Milyen élményeiket szeretnék megosztani a csoporttal?”

Válassza ki ekkor az első mesélőt. Mindenki más kapcsolja ki a kameráját és a mikrofonját, hogy a mesélő legyen a középpontban. Kérdezzen addig, amíg megérti a történet lényegét. Ezután adjon a mesélővel együtt címet a történetnek. A négy színész kapcsolja be a kameráját és a mikrofonját. A többiek kamerája legyen kikapcsolva.

A zenész kezdi hangokkal és zenével. A négy színész előadja a hallottakat. A játék zenével fejeződik be.