**Energizery i lodołamacze.**

Uczestnicy kwietniowej gorzowskiej Interwizji Poradnictwa Zawodowego zainspirowani webinarem „Energizery i lodołamacze na dobry początek i dobrą energię w grupie” z Akademii Webinaru sięgnęli tym razem po tego rodzaju ćwiczenia.

Wszyscy zgodnie uznaliśmy, że je stosujemy i z sukcesem wykorzystujemy. Stały się one nieodłącznym elementem naszej grupowej pracy, ale przede wszystkim zauważamy ich korzystny wpływ.

Wartość dodatnia **lodołamaczy** to, np.:

- budowanie zespołu i atmosfery w niej panującej

- zmotywowanie całej grupy do wspólnej pracy i efektywnej pracy

- przełamanie pierwszych lodów wśród nowopoznanych osób

- nawiązanie pierwszego kontaktu

Wartość dodatnia **energizerów** to, np.:

- są pomocne w momencie spadku energii grupy, znużenia

- pobudzają śpiochów do bycia tu i teraz

- poprawiają samopoczucie grupy

- rozluźniają atmosferę w grupie redukując stres

- łagodne przejście do kolejnego tematu

Aktualnie, jesteśmy w trakcie tworzenia narzędzia skierowanego dla doradców zawodowych, pt.: „Bank gier i ćwiczeń warsztatowych wykorzystywanych w celu integracji i energetyzacji grupy”. Wymieniliśmy się i przećwiczyliśmy wiele ćwiczeń, dwa z nich dla przykładu prezentujemy poniżej:

1. „Nazwa: **Indiańskie imię**

Cel: poznanie, utrwalenie i zapamiętanie imion uczestników; integracja grupy

Pomoce dydaktyczne: brak

Opis: osoba prowadząca prosi o opisanie siebie za pomocą dwóch słów zawierających przymiotnik
i rzeczownik. Prowadzący podaje informacje, że jest to indiańskie imię, które należy pokazać za pomocą komunikacji niewerbalnej. Pokazywanie wraz z podaniem własnego i indiańskiego imienia rozpoczyna prowadzący. Każda kolejna osoba w grupie powtarza imiona innych wraz z indiańskimi oraz ruch osób, które były wcześniej rozpoczynając od prowadzącego, a kończąc na sobie. Dobrą praktyką jest, aby prowadzący na sam koniec rundki jeszcze raz przedstawił uczestników i powtórzył ruch.

Możliwe przykłady i podpowiedzi dla uczestników:

(możesz podać imię dotyczące zainteresowań, cech, czy metafory zachowań osoby)

Krystyna - zanurzona w kryminałach, - oddychająca tańcem

Michał - witający ludzi, - tańczący wilk, - wyodrębniony satelita”

2. „Nazwa: **„Uwolnij się”**

Cel: pobudzenie do działania, integracja, współpraca, kreatywność

Pomoce dydaktyczne: sznurki w dwóch kolorach

Opis: Uczestnicy dobierają się parami. Każda para otrzymuje 2 sznurki, w odmiennych kolorach. Końce każdego sznurka są zawiązane, tworząc obręcz. Uczestnicy trzymając własne sznurki
na nadgarstkach krzyżują się. Zadanie polega na „uwolnieniu się”. Sznurków nie wolno rozplątywać, gryźć, przecinać. Inne chwyty dozwolone☺. Uczestnicy nie mogą wymienić się sznurkami ani ściągać
z nadgarstków.”

Polecamy, zabawa jest przednia!

Kwietniowe spotkanie upłynęło w klimacie przedświątecznym i w końcu ze słońcem w tle. Korzystając z okazji zespół Interwizyjny składa wszystkiego najlepszego z okazji Świąt Wielkanocnych.

