

Icebreakers (łamacze lodów)

Icebreakers (łamacze lodów) to proste metody szkoleniowe, które gwarantują integrację grupy już po pierwszych minut spotkania. Dzięki nim z łatwością można przełamać pierwsze lody, wprowadzić luźną atmosferę, ograniczyć lęk przed oceną jak i zbudować zaufanie pomiędzy uczestnikami, a prowadzącym.

Ice-breakers (przełamywacze pierwszych lodów) to drobne, kilku – kilkunastominutowe ćwiczenia, które mają rozluźnić atmosferę, pobudzić myślenie i zintegrować uczestników szkolenia. Mogą polegać na tradycyjnym przedstawianiu się w małych podgrupkach, ale mogą też opierać się na łamaniu konwencji i stereotypów – aż do rzucania w określony sposób zgniłymi pomidorami do tarczy. Wszystko zależy od celu ćwiczenia, momentu, w którym je prowadzimy i specyfiki grupy.

Dobry icebreaker zawiera elementy humorystyczne oraz powinien dotyczyć bezpośrednio samych uczestników. **Warto pamiętać, że łodołamacze mają też na celu pobudzenie uczestników oraz zachęcenie ich do aktywnego udziału przez co często stosowane są po przerwach odbywających się w trakcie szkolenia.**

Z punktu widzenia trenera zastosowanie tej techniki jest bardzo ważne. Może znacząco wpływać na przebieg, jak i odbiór warsztatu. To właśnie jego pierwsze minuty mogą determinować nastawienie uczestników do samych siebie, jak i do osoby prowadzącej. Wybierając icebreaker należy zwrócić uwagę na:

- specyfikę grupy,
- ilość uczestników,
- długość oraz tematykę samego szkolenia.

Icebreakers są krótkimi ćwiczeniami, trwają od kilku do kilkunastu minut.

PRZYKŁADY:

RUCHY

czas trwania: 5-12 minut **Grupa:** od 3 do 12 osób

Uczestnicy stają w kole. Prowadzący zaczyna zabawę wykonując jakiś drobny ruch, np. kiwanie głową oraz podaje swoje imię. Stojący po prawej stronie przejmuje ten ruch, dodając swój. Każdy z następnym uczestników przejmuje wszystkie ruchy poprzedników i oczywiście dodaje swój, mówiąc przy tym jak się nazywa. W przypadku niedużej liczby osób, zabawę można powtórzyć w odwrotnym kierunku.

KRĄG

czas trwania: 12-30 minut **Grupa:** od 6 do 40 osób

Prosimy uczestników by odliczyli kolejno do dwóch. W kolejnym kroku jedyńki ustawiają się w kręgu wewnętrznym, a dwójki w kręgu zewnętrznym tak, aby każdy z uczestników miał przed sobą jedną osobę. Trener wchodzi do środka koła podając temat, na który uczestnicy stojący naprzeciwko siebie mają porozmawiać (np. ulubione miejsce, co lubisz najbardziej robić, w czym się specjalizujesz, co lubisz jeść, jak spędziłeś wakacje, gdzie chciałbyś pracować, jak się teraz czujesz itp.).

Średni czas rozmowy to 1,5 minuty. Po przeprowadzonej rozmowie na narzucony wcześniej temat, krąg zewnętrzny przesuwają się o jedną osobę zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Następnie trener podaje kolejny temat rozmowy i uczestnicy wymieniają się informacjami. Gra może nie mieć końca.