**გაცნობის სავარჯიშოები**

1. **მე ვარ / მე ვიცი / მე შემიძლია / მე მჯერა**

ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს 2-3 წუთის განმავლობაში ფურცელზე ჩამოწერონ და დაასრულონ წინადადებები:

* მე ვარ...
* მე ვიცი...
* მე შემიძლია...
* მე მჯერა...

ამის შემდეგ, თითოეული მონაწილე დანარჩენებს გაეცნობა მოცემული წინადადებების მიხედვით. (კარგია ონლაინ ტრენინგისთვის, რადგან შედარებით ნაკლები დრო სჭირდება)

1. **3-3 კაციან ჯგუფებად შეკრება მუსიკის ფონზე**

ტრენერი ჩართავს მუსიკას და მონაწილეებს სთხოვს თავისუფლად იმოძრაონ. 1 წუთის შემდეგ, როცა მუსიკა შეწყდება, მონაწილეები უნდა დაჯგუფდნენ 3-3 კაციან ჯგუფებად და 2 წუთის განმავლობაში განიხილონ ჯგუფში კითხვა, რომელსაც ტრენერი დასვამს. 2 წუთის შემდეგ მუსიკა გრძელდება და მონაწილეებიც აგრძელებენ მოძრაობას, მუსიკის შეწყვეტის შემდეგ მონაწილეები ისევ უნდა დაჯგუფდნენ 3-3 კაციან ჯგუფებად, ოღონდ უნდა ეცადონ, რომ ახლა ისეთ მონაწილეებთან მოხვდნენ, ვისთანაც მანამდე არ უსაუბრიათ. ტრენერი სვამს ახალ შეკითხვას და ა.შ. ყველა შეკითხვის ამოწურვამდე.

**კითხვები:**

1. რას ასწავლით/სად მუშაობთ? რა არის თქვენი ამ ტრენინგზე დასწრების მოტივაცია?
2. რა მოგწონთ თქვენს სამუშაოში ყველაზე მეტად?
3. თუ ზოგავდით ფულს ბავშვობაში, როგორ და რისთვის?
4. თქვენი გამოცდილებიდან გამომდინარე, რა ფინანსურ რჩევას მისცემდით ადამიანს?
5. **სახელი და ზედსართავი**

მონაწილეები ერთმანეთს ეცნობიან შემდეგნაირად - ამბობენ სახელს და თავიანთი სახელის პირველ ასოზე დაწყებულ ზედსართავს, რაც ყველაზე მეტად აღწერთ მათ. მაგალითად, **თ**იკო - **თ**ავისუფალი. მონაწილეებმა დამატებით შეიძლება თქვან თავიანთი სკოლა/სამუშაო ადგილი/პროფესია. (კარგია ონლაინ ტრენინგისთვის, რადგან შედარებით ნაკლები დრო სჭირდება)

1. **„მე და ჩემი ფინანსები“**

მონაწილეებმა უნდა დახატონ ნახატი, ემოჯი, რაც ყველაზე მეტად აღწერს მათ დამოკიდებულებას პირადი ფინანსების მართვის მიმართ. ამისთვის მათ 5 წუთი ექნებათ. 5 წუთის გასვლის შემდეგ თითოეული მონაწილე წარმოადგენს თავის ნახატს და გაეცნობა დანარჩენებს.

1. **ქაღალდის თვითმფრინავები**

ტრენერი მონაწილეებს ურიგებს სხვადასხვა ფერის A4 ზომის ფურცლებს და სთხოვს მათგან გააკეთონ თვითმფრინავი (როგორც შეუძლიათ). შემდეგ კი თვითმფრინავის ფრთაზე დააწერონ კითხვა, რაც ფიქრობენ, რომ საინტერესო და სახალისო იქნება გაცნობის პროცესში. ამის შემდეგ მონაწილეები ერთდროულად გაუშვებენ თვითმფრინავებს. გაცნობის დროს თითოეული მონაწილე აიღებს სხვის თვითმფრინავს, წარადგენს საკუთარ თავს, წაიკითხავს თვითმფრინავზე მოცემულ კითხვას და უპასუხებს.

1. **2 სიმართლე 1 ტყუილი**

(რეკომენდებულია ჯგუფებისთვის, რომელთა მონაწილეებიც იცნობენ ერთმანეთს)

ტრენერი მონაწილეებს ჰყოფს წყვილებად. თითოეულმა წყვილმა ერთმანეთში უნდა გააზიარონ ინფორმაცია: 2 სიმართლე და 1 ტყუილი მათ შესახებ. ამის შემდეგ, თითოეული მონაწილე წარადგენს თავის მეწყვილეს დანარჩენებთან - ამბობს სახელს და 3 ინფორმაციას მის შესახებ. მონაწილეებმა უნდა გამოიცნონ, რომელია აქედან სიმართლე და რომელი ტყუილი.

1. **M&Ms**

ჯამში მოათავსეთ M&M-ის კანფეტები. მიეცით მონაწილეებს საშუალება ამოირჩიონ მათთვის სასურველი ფერის და რაოდენობის ტკბილეული. ამასთან მიეცით ინსტრუქცია, რა ფერის კანფეტიც უჭირავთ ხელში, იმ ფერის მიხედვით გაეცნონ ჯგუფს:

* წითელი - საყვარელი სერიალი / ფილმი
* ნარინჯისფერი - საყვარელი საკვები
* მწვანე - ფარული ნიჭი
* ცისფერი - რომელი შინაური ცხოველი გყავთ/ იყოლიებდით?
* ყავისფერი - სასურველი დასასვენებელი ადგილი
* ყვითელი - უცნაური რამ, რაც გაგიკეთებიათ

1. **თამაში ბურთით - 1**

მონაწილეები დგებიან წრეზე, და ერთმანეთს გადაუგდებენ ბურთს. მან, ვის ხელშიც მოხვდება ბურთი უნდა თქვას: სახელი, გვარი, პროფესია / სკოლა და დაასახელოს ერთი რამ, რისი კეთებაც ყველაზე მეტად ახარებს

1. **თამაში ბურთით - 2**

მონაწილეები დგებიან წრეზე, და ერთმანეთს გადაუგდებენ ბურთს. მან, ვის ხელშიც მოხვდება ბურთი უნდა თქვას: სახელი, გვარი, პროფესია / სკოლა და დაასახელოს ერთი რამ, რაც ამ ტრენინგში ყველაზე მეტად აინტერესებს (ეს შესაძლოა გამოიყენოთ როგორც გაცნობა - მოლოდინების გაერთიანება)

1. **თამაში ბურთით - 3**

მონაწილეები დგებიან წრეზე, და ერთმანეთს გადაუგდებენ ბურთს. მან, ვის ხელშიც მოხვდება ბურთი უნდა თქვას: სახელი, გვარი, პროფესია / სკოლა და დაასახელოს თავისი 1 გამორჩეული თვისება, შეიძლება იყოს დადებითიც და უარყოფითიც.

1. **„მე რომ ვყოფილიყავი...“**

მონაწილეები სხდებიან წრეზე და ამბობენ, ვინ ან რა ნივთი იქნებოდნენ და რატომ, მაგალითად:

* მე ვიქნებოდი ლიმონი, იმიტომ რომ მჟავე ხასიათი მაქვს, ან იმიტომ რომ ყვითელი მიყვარს
* ვიქნებოდი ისტორიული ფიგურა - მეფე, იმიტომ რომ მმართველობა მიყვარს
* ვიქნებოდი სათქვეფი, იმიტომ რომ მიყვარს სიტუაციის არევა და ათქვეფა

1. **აირჩიე მხარე**

(ჯგუფისთვის, რომლის წევრებიც იცნობენ ერთმანეთს)

ტრენერი ოთახის ცენტრში ავლებს ხაზს (შესაძლებელია დააკრათ ქაღალდის სკოჩი. ტრენერი მონაწილეებს სთხოვს აირჩიონ ორი დებულებიდან 1 და გადავიდნენ ხაზის იმ მხარეს, რომელსაც უფრო ემხრობიან. (ტრენერი ხელით ანიშნებს რომელი რომელ მხარესაა). კითხვები, რომლებსაც აჟღერებს ტრენერი:

* ჩაი თუ ყავა
* ფეხბურთი თუ რაგბი
* ზღვა თუ მთა
* დღე თუ ღამე
* შოკოლადი თუ ხილი
* გართობა მეგობრების ვიწრო წრეში თუ ფართო წრეში
* ტრადიცია თუ პროგრესი
* ადრე ადგომა და ნელი დილა თუ გვიან ადგომა და აჩქარება
* სახლიდან მუშაობა თუ ოფისში სიარული
* საზოგადოებრივი ტრანსპორტი თუ პირადი მანქანა
* საუზმე სახლში თუ გზაში წასაღები
* სადილი კოლეგებთან თუ მარტო
* შინ მომზადებული თუ შეკვეთილი საჭმელი
* საღამოს გასეირნება თუ ტელევიზორის ყურება
* მეგობრებთან შეხვედრა თუ მშვიდი საღამო სახლში
* შაბათ-კვირას აქტიური დასვენება თუ სახლში მოსვენება

1. **„ჰეი, მეც!“**

მონაწილეები რიგ-რიგობით ეცნობიან ჯგუფს და თითოეული ამბობს 1 ფაქტს, მაგალითად, „მე მყავს და“. ჯგუფში ვისაც ჰყავს და წამოიძახებს, ჰეი მეც. და ა.შ. სასურველია თუ ყველა მონაწილისთვის წინასწარ გაამზადებთ ფურცელს წარწერით „ჰეი, მეც“ და დაარიგებთ სავარჯიშოს დაწყებამდე. უფრო სახალისოა, თუ წამოძახებასთან ერთად შეეძლებათ ფურცელიც აწიონ.

1. **ფერების აკვარიუმი**

ტრენერი წინასწარ ათავსებს სხვადასხვა ფერის ქაღალდს გამჭვირვალე ჯამში და სთხოვს მონაწილეებს ამოიღონ თითო ქაღალდი. გაცნობისას, თითოეული მონაწილე ამბობს თავისი ქაღალდის ფერის შესაბამის ინფორმაციას:

* წითელი - 1 რამ, რაც მყისიერად იწვევს თქვენ დემოტივაციას
* ნარინჯისფერი - 1 რამ, რაც ყველაზე უკეთ გამოტივირებთ
* ყვითელი - ყველაზე საინტერესო იდეა რაც გქონიათ
* მწვანე - ყველაზე სულელური რამ, რაც გაგიკეთებიათ
* ლურჯი - თქვენი საყვარელი არარეალური ოცნება მომავლის შესახებ
* იისფერი - რას იზამდით, ერთი დღით რომ სამყაროს მმართველი იყოთ?

1. **ზოგადი კითხვები**

ტრენერი წინასწარ ამზადებს ფურცლებზე თითო კითხვას და ურიგებს მონაწილეებს. მონაწილეები ეცნობიან ერთმანეთს და პასუხობენ შეკითხვას.

კითხვები შეგიძლიათ შეცვალოთ თქვენი სურვილისამებრ:

* სამი ქალაქი, სადაც იცხოვრებდი საქართველოს ქალაქების გარდა. გვითხარი რატომ?
* რომელი სიმღერა იქნებოდა შენი ცხოვრების ამ ეტაპის ფონური მუსიკა (საუნდტრეკი)?
* ცნობილი ისტორიული პერსონაჟებიდან, ვისთან გექნებოდა ვახშამი და გვითხარი რატომ?
* საერთოდ რომ არ გეძინებოდეს როგორ გამოიყენებდი ამ დროს?
* როგორ ფიქრობ რა მოენატრებათ ადამიანებს ყველაზე ძალიან 100 წლის შემდეგ?
* რომ შეგეძლოს ახალი დღესასწაული გამოგონება, რა ერქმეოდა და რასთან იქნებოდა დაკავშირებული?
* რა არის კაცობრიობის სამი ყველაზე მნიშვნელოვანი გამოგონება? დაალაგე იერარქიულად.
* წარსულში მოგზაურობა რომ შეგეძლოს - მხოლოდ ერთ ეპოქაში, სად იმოგზაურებდი და რატომ?
* რობოტი რომ გყავდეს, რომელსაც ძალიან კარგად შეუძლია მხოლოდ ერთი კონკრეტული რამის კეთება, რა იქნებოდა ეს?
* როგორ ფიქრობ, რა არის სამი რამ, რაც ადამიანებს ყველაზე ძალიან უხარიათ ცხოვრებაში? დაალაგე იერარქიულად.
* სამსახური რომელიც არ მოგწონს მაგრამ დიდი ხელფასი გაქვს, თუ სამსახური რომელიც გიყვარს და დაბალი ხელფასი გაქვს?
* წყნარი და მშვიდი ცხოვრება, თუ ბობოქარი ცხოვრება ბევრი თავგადასავლებით?
* ტელევიზორისთვის არასოდეს ყურება თუ წიგნის არასოდეს წაკითხვა?
* რომ შეგეძლოს, რომელ ისტორიულ მოვლენას შეცვლიდი და რატომ?
* თუ შენი ცხოვრების ეს ეტაპი წიგნის ერთ-ერთი თავი იქნებოდა, რა სათაურს დაარქმევდი ამ თავს?
* რომელ სამ საგანს წაიღებდი უკაცრიელ კუნძულზე?
* რომ შეგეძლოს, რომელ ცნობილ ადამიანს გააცოცხლებდი და რატომ?
* სუპერგმირი რომ იყო, რა სუპერძალა გინდა რომ გქონდეს?
* დროის მანქანით მხოლოდ ერთხელ მოგზაურობა რომ შეგეძლოს, წარსულში მოგზაურობას აირჩევდი თუ მომავალში? რატომ?
* რომელ პერსონაჟთან (წიგნის, ფილმის ან სერიალის) იმეგობრებდი?

**მოლოდინების შეგროვების სავარჯიშოები**

მონაწილეების მოლოდინების გამოსაკითხად, შესაძლებელია ტრენერმა სთხოვოს მონაწილეებს, ჩამოწერონ ტრენინგთან დაკავშირებული მათი მოლოდინები:

* ფოთლების ფორმის წებოვან ფურცლებზე, რომლებსაც მიაკრავენ წინასწარ ფლიპჩარტზე დახატულ ხეს
* ყვავილების ფორმის წებოვან ფურცლებზე, რომლებსაც მიაკრავენ წინასწარ ფლიპჩარტზე დახატულ თაიგულს
* სხვადასხვა ტანსაცმლის ფორმის ფურცლებზე, რომლებსაც ჩამოკიდებენ თოკზე პატარა ხის სამაგრებით „გასაფენად“
* თევზების ფორმის ფურცლებზე, რომლებსაც „გაუშვებენ“ აკვარიუმში (გამჭვირვალე ჯამში)
* ხილის ფორმის ფურცლებზე, რომლებსაც ჩააწყობენ კალათში