



Модул 4: Създаване на увлекателни енергизиращи упражнения, подходящи за онлайн среда и дистанционно обучение

T4T - Обучителни ресурси в дигитална среда

Проект по програма „Еразъм+“: N
2021-1-ES01-KA220-ADU-000033654

Съдържание

За проекта	3
Цели на модула	3
Обучителни цели	3
Предварителна подготовка	4
Очаквани обучителни резултати (умения и компетенции)	4
Обучително съдържание	5
Тема 1: Онлайн енергизиращи упражнения: Кратко въведение	5
Каква е целта на онлайн енергизиращите упражнения?	5
Какви са предимствата на онлайн енергизиращите упражнения?	5
Осигурете разнообразие в онлайн курса	6
Направете учебното съдържание забавно	6
Премахнете притеснението	7
Създайте връзка между участниците	7
Кога да използваме онлайн енергизиращо упражнение?	7
Тема 2: Съвети за провеждане на онлайн енергизиращи упражнения	8
Създайте добър етикет на поведение по време на онлайн срещите	8
Тема 3: Онлайн енергизиращи упражнения за семинари и срещи	10
Онлайн енергизиращи упражнения за "загряване"	10
"Раздвижете участниците"	10
"Кой нарисова това?"	12
Забавни онлайн енергизиращи упражнения	13
"GIF предизвикателство"	13
"Пипни нещо синьо"	14
Тема 4: Онлайн енергизиращи упражнения, базирани на умения	16
"Дистанционно предлагане на предмет за продажба" („Remote pencil pitching“)	16
"PowerPoint Караоке"	17
Допълнителни материали по темата (библиография и линкове)	19

За проекта

Проектът „Т4Т - Обучителни ресурси в дигитална среда“ е насочен към обучители и доставчици на формално и неформално образование, за да могат успешно да преминат към онлайн обучителна среда, като запазят същите нива на взаимодействие и човешко преживяване на обучаемите, както в присъствените класни стаи и учебни зали. Основната цел е да се повиши капацитета на обучителите и тренинг професионалистите да изградят и поддържат ефективна групова динамика в дигитална и хибридна (смесена) обучителна среда, за да могат по-добре да ангажират своите онлайн обучаеми.

Разработването на Насоки как по-добре да създаваме ефективна групова динамика в онлайн обучителна среда ще помогне на обучителите и тренинг професионалистите да повишат компетенциите си за спецификите при създаването и поддържането на ефективна групова динамика в дигитална среда и да гарантират високо ниво на преживявания от страна на обучаемите.

Шестте модула предоставят общи методологични насоки за обучителите как да бъдат по-ефективни при изграждането и поддържането на групова динамика във виртуална обучителна среда, в т.ч.

- Какви дигитални инструменти и софтуерни приложения могат да използват;
- Какво поведение да имат;
- Как да ангажират обучаемите при работа в малки групи в онлайн среда;
- Как да използват артистични и творчески дейности, за да повишат креативността и др.

Цели на модула

Срещите и семинарите са най-ефективни, когато участниците са ангажирани, пълни с енергия и изцяло включени в сесията. Целта на онлайн енергизиращите упражнения е да повиши нивата на енергия, да помогне на екипа да бъде „тук и сега“ и да остане фокусиран върху срещата.

При онлайн семинарите задържането на изолираните един от друг участници енергизирани и активни е изключително важно, за да направим сесията приятно и продуктивно преживяване.

Това е още по-важно за хората, които за първи път участват в онлайн видео срещи или имат малък опит с тях. Помагайки им да се забавляват и да останат ангажирани с другите участници във виртуалната среда може да се окаже много полезно за успеха на срещата. Изграждането на екип в Зуум-среда или по време на онлайн среща може да се улесни чрез организирането на малка виртуална дейност, която „разчупва ледовете“ и създава усещане за свързаност между участниците.

В този модул онлайн обучителите ще научат как да променят кратките упражнения за „загриване“, „разчупване на ледовете“ и енергизиране на участниците, така че да са подходящи за онлайн среда за преподаване и учене. Така ще могат да подпомогнат взаимодействието между тях и ще придадат разнообразие и жизненост на обучителния процес в избраната дигитална среда.

Обучителни цели

- ❖ Използване на различни техники за подобряване и улесняване на обучителния процес;
- ❖ Създаване на позитивна обучителна среда;
- ❖ Използване на тези техники за окуражаване на активното учене, взаимодействието между обучаемите и повишаването на тяхната ангажираност;
- ❖ Използване на тези техники за стимулиране споделянето на идеи, мнения и гледни точки;
- ❖ Подпомагане на груповата работа;
- ❖ Разширяване на обхвата на внимание на учителите и обучаемите.

Предварителна подготовка

- ❖ наличие на компютър, лаптоп или таблет с осигурен достъп до Интернет;
- ❖ познания как се споделя екран;
- ❖ познания как се използват уеб-камера и микрофон;
- ❖ познания как се използва Интернет;
- ❖ желание за правене на чести енергизиращи паузи по време на обучението.

Очаквани обучителни резултати (умения и компетенции)

След като преминат през този модул се очаква учителите да повишат уменията и компетенциите си в следните посоки:

- ❖ Да могат да повишават продуктивността, обучителния капацитет, резултатността, качеството и приноса на обучаемите;
- ❖ Да изграждат социални връзки между учителя и участниците / обучаемите;
- ❖ Да могат да разрушават статуквото и монотонността и да създават енергия в онлайн групата;
- ❖ Да упражнят преценката си и да могат да решават какво енергизиращо упражнение да използват в зависимост от групата, с която работят;
- ❖ Да могат да планират енергизиращи упражнения, когато усетят, че енергийните нива на участниците са паднали.

Обучително съдържание

Тема 1: Онлайн енергизиращи упражнения: Кратко въведение

Един от най-успешните начини да се победи умората по време на онлайн сесия е използването на енергизиращо упражнение. Дългите срещи във виртуална среда и гледането в монитора по цял ден могат да са много уморителни и отегчителни!

За преподавателите е предизвикателство да поддържат вниманието и активното участие на обучаемите по време на онлайн курса, но игрите и другите креативни дейности могат да подобрят ангажираността и резултатите.

В присъствената обучителна среда фасилитаторите използват различни дейности, за да увеличат енергията и фокуса на групата. Тези енергизиращи упражнения могат да включват физически действия, да насърчават творческото мислене или просто да бъдат забавни и да поощряват смеха.

Същото важи и за онлайн семинарите и дистанционните срещи!

Каква е целта на онлайн енергизиращите упражнения?

Онлайн курсовете и семинарите са най-ефективни, когато участниците са ангажирани и имат енергията да се включат активно във виртуалната сесия и да допринесат за успешното ѝ провеждане. Целта на онлайн енергизиращите упражнения е да повишат нивото на групова енергия, да помогнат на участниците да фокусират вниманието си върху преподавания материал и да се включват в дигиталния обучителен процес.

Поддържането на висока активност на отдалечените един от друг участници в онлайн семинар може да бъде от решаващо значение за превръщането на сесията в приятно и продуктивно изживяване.

За хора, които за първи път участват в онлайн видео срещи, практиката на организиране на забавни дейности и упражнения за ангажиране на участниците във виртуалното пространство може да бъде от съществено значение и полза. Така например провежданите тиймбилдинги през Зуум или стандартните онлайн срещи много лесно могат да станат по-достъпни и ефективни, ако се включат виртуални дейности, които „разчупват леда“ и създават връзка между участниците.

Нека да посочим различните ползи от тези онлайн дейности, преди да разгледаме различните енергизиращи упражнения!

Какви са предимствата на онлайн енергизиращите упражнения?

Онлайн енергизиращите упражнения имат редица предимства, както за участниците, така и за презентаторите. Отделянето на време в дневния ред на онлайн сесията за такива дейности не само увеличава енергията и ангажираността на индивидуалните участници и на групата като цяло, но и подобрява нейната сплотеност. Това може да окаже голямо влияние върху резултатите от онлайн обучителната сесия. Някои от предимствата са:

- ❖ Ангажират вниманието;
- ❖ Осигуряват разнообразие;

- ❖ Учебното съдържание става забавно;
- ❖ Премахва се притеснението;
- ❖ Създава се връзка между участниците.

Важно е учителите да поддържат ангажираността на групата в онлайн среща, за да са сигурни, че участниците смятат обучението в дигитална среда за ценно и продуктивно. Срещи с много нефокусирани дискусии, трудни или еднотипни задачи, както и натоварени с много информация сесии могат да бъдат изтощителни за всяка група - още повече, когато всеки обучаем дистанционно присъства през компютъра си и комуникира чрез уеб камера с останалите.

В дистанционната учебна среда за участниците е много по-лесно да загубят интерес, да се разсеят и дори да се откажат да участват в онлайн сесията. Причина за това може да бъде фактът, че те не присъстват физически на обучението или защото имат десетки други отворени страници в брауъра си, които привличат вниманието им! Също така е възможно учителите да се затрудняват да определят нивото на енергия в дигиталната класна стая, поради липсата на езика на тялото и другите физически признаци, характерни за присъственото обучение.

Използването на енергизиращи упражнения за раздвижване или за практикуване на различни умения може да активизира онлайн групата, да пренасочи фокуса на внимание на участниците и да задържи ангажираността им. Тези дейности са полезни и защото помагат на фасилитатора да разбере нивото на групова динамика и да адаптира дневния ред, ако е необходимо, за постигане на желаните резултати.

Осигурете разнообразие в онлайн курса

Някои от най-добрите семинари и онлайн курсове използват различни широко разпространени методи и упражнения, като например творчески занимания и дейности, базирани на умения, които да се редуват с провеждането на дискусии в малки групи след завършване на учебната сесия. В онлайн среда възможностите за разнообразие на дейностите са ограничени, тъй като участниците най-вероятно са седнали на бюрата си и гледат в екраните си.

Изпълнението на виртуално енергизиращо упражнение, което насърчава участниците да станат от бюрата си, да участват в игра или да практикуват някакви странични умения, които не са свързани със самото онлайн обучение, наистина може да помогне за повишаване на груповата динамика и за „освежаване“ на онлайн сесията.

Енергизиращите упражнения често са чудесен начин да се подготвят обучаемите за конкретни задачи, които предстоят в дневния ред на онлайн сесията. Например, ако групата има нужда от разведряване след трудна дискусия, преподавателят може да проведе забавно енергизиращо упражнение. Ако пък след завършване на обширен теоретичен раздел следващата задача в онлайн урока изисква цялостното внимание и участие на обучаемите, преподавателят може да избере по-спокойна онлайн енергизираща дейност, като например да им остави известно време за размисъл преди да продължат.

Направете учебното съдържание забавно

Онлайн курсовете са известни с това, че често се проточват по-дълго от предвиденото. Особено при затрудняващи обучението обстоятелства, като например самоизолация, може да бъде

много полезно обучителите да включат малко забавление и да създават условия участниците в онлайн групата да се опознаят и да изградят екипна сплотеност и мотивация.

Добрите енергизиращи упражнения са чудесни не само за повишаване на енергийните нива, но и за осигуряване на добрия тон между участниците и за подобряване на отношението към дистанционните срещи като цяло. Ако преподавателите са изправени пред организационни предизвикателства и трудности в съчетаването на различните задачи от онлайн семинара, може да се окаже много полезно да създадат контрапункт и баланс в дневния ред на дистанционния урок. Забавните онлайн игри, като изброените по-долу, могат да бъдат идеални за целта!

Да не забравяме, че виртуалните срещи в дистанционна обучителна среда много често са единственото време, в което участниците се виждат и общуват директно един с друг. Препоръчително е да се използва тази възможност, за да се сплоти екипът посредством забавно енергизиращо упражнение. То може да насърчи сътрудничеството между участниците не само по време на онлайн сесията, но и в останалото време, когато работят дистанционно в група.

Премахнете притеснението

Ако участниците в онлайн семинара не се познават добре, обучението в дистанционна среда може да се окаже сериозно предизвикателство и да е доста стресиращо. За интровертните или по-срамежливи от тях говоренето пред всички във виртуална среда може да бъде плашещо и да се окаже почти невъзможно. Кратките енергизиращи упражнения са чудесен начин да се окуражи всеки участник да говори пред останалите и да преодолее чувството на притеснение, ако изпитва такова. По този начин те ще се успокоят и ще станат по-уверени, когато по-късно се наложи да се организират сериозни дискусии.

Някои онлайн енергизиращи упражнения могат да изглеждат глуповати на пръв поглед, но когато човек ги прави заедно с останалите в групата, това може да балансира усещанията и да помогне на всички да се чувстват „в една лодка“. Това може да е особено полезно, ако на срещата имате представители на различни управленски нива. Да виждаш как хора на различни йерархични позиции, в т.ч. и изпълнителният директор, правят глуповато-наивни упражнения или игри, може да улесни последващите разговори по сериозни теми.

Създайте връзка между участниците

Създаването на връзка между участниците във виртуалната класна стая е предизвикателство за всеки преподавател. Именно затова включването на запомнящи се моменти и време за разговори в дневния ред на онлайн сесията може да помогне за успешното изграждане на екип.

Помислете какво би се случило, ако организирате дистанционно обучение или среща със стотици участници. Една стандартна презентация на материала може да остави много от тях незаинтересовани. Използването на енергизиращи упражнения и игри по време на онлайн сесията или конферентната среща може да подобри значително качеството и да сплоти участниците в групата, въпреки че не се познават лично и не присъстват физически на едно място.

Кога да използваме онлайн енергизиращо упражнение?

Всички сме усещали ефекта от растящата умора по време на онлайн среща. Дори при групи, които са свикнали да си сътрудничат във виртуална среда, всеки от участниците може да се окаже „без дъх“ или да загуби фокус по време на дълъг видео разговор.

За да се избегнат подобни ситуации, преподавателите могат да добавят енергизиращи игри към дневния ред на дългите онлайн сесии и семинари. Препоръчително е във всяка онлайн сесия, която продължава повече от един час, да се включи поне едно такова упражнение. Заедно с кратките почивки в подходящ момент, тези енергизиращи занимания може да помогнат на участниците да се почувстват ангажирани и фокусирани.

Енергизиращите упражнения могат да се използват винаги, когато преподавателят усети, че енергията във виртуалната класна стая намалява. По време на натоварена онлайн сесия "поемането на свеж въздух" чрез провеждане на игра може да стимулира креативността на участниците и да преодолее неловките паузи и прекъсвания на обучителния процес в дистанционната среда!

Когато забележите, че енергията започва да пада, попитайте хората дали имат нужда от почивка. След като се върнат обратно пред екраните, им дайте енергизиращо упражнение. Само след няколко минути групата ще бъде освежена и готова за следващото предизвикателство!

Тема 2: Съвети за провеждане на онлайн енергизиращи упражнения

Изборът на подходящо енергизиращо упражнение е добро начало, но опитните фасилитатори знаят, че правилният подход и изпълнение са критично важни за успеха на използвания метод. Въпреки, че всяко такова упражнение си има свои специфични особености, които трябва да се вземат предвид, има някои общи съвети и подходи, които преподавателите могат да следват, за да са успешни енергизиращите занимания, които използват във виртуалните си класни стаи.

Ето няколко полезни съвета, които да имате предвид при провеждането на онлайн енергизиращи упражнения.

Създайте добър етикет на поведение по време на онлайн срещите

Голяма част от фасилитаторите определят очакванията, които имат към участниците, преди започване на срещата и ги изясняват още в началото на урока. Така осигуряват гладко протичане на обучението и могат да са сигурни, че всички обучаеми са ефективни и доволни от отношенията в групата. Същата практика е приложима и при онлайн обучителните сесии. Всеки преподавател може да запознае участниците с етикета, който да спазват по време на онлайн срещата, като създаде списък от правила и го разпрати предварително, заедно с поканата и другите материали, свързани с курса. В началото на онлайн срещата учителят може да повтори накратко правилата и, ако има възможност - да ги постави на виртуална бяла дъска или в съответния дигитален инструмент за сътрудничество, който използва за онлайн срещата.

Някои правила, които преподавателите могат да включват в етикета на онлайн срещите, са:

- ❖ Изключвайте си микрофона, когато не говорите;
- ❖ Включвайте си камерата винаги, когато е възможно – добре е участниците да виждат лицата си! Но имайте предвид, че ако интернет връзката е нестабилна и скоростта е ниска, изключването на образа/камерата може значително да подобри качеството на разговора;
- ❖ Включвайте се в онлайн класната стая от тихо и добре осветено помещение, за да може всеки от останалите участници да ви вижда и чува ясно;

Този проект е съфинансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящият материал отразява единствено гледната точка на автора и Комисията не носи отговорност за начина, по който може да бъде използвана съдържащата се в него информация.

Online meeting etiquette

Set microphones to mute when not speaking.

Webcams on where possible - it's nice to see your face!

Call in from a quiet, well-lit location.

Read the agenda beforehand and come prepared.

Use nonverbal means to indicate you would like to speak.

Use the hand-up feature, icons or raise your hand!

Arrive on time if not a little early.

Test your audio on arrival.

Introduce yourself and say hello!

Try the tools you're going to be using prior to the meeting.

Be engaged: remove distractions.

Ask questions and give feedback in the chat channel.

Don't repeat items in the chat: like or upvote instead.

Close down extra tabs unless necessary.

Turn off notification sounds for support channels, phone, etc.

Shut down other devices taking up bandwidth if possible.

Use a headset or earphones to minimize background noise.

Engage with polls and exercises - you get out what you put in!

When speaking, do so slowly and clearly.

Smile and nod! Let the speaker know you are listening.

Be conscious of time - practice brevity.

Avoid interrupting when someone is speaking.

Don't use your phone when others are speaking.

- ❖ Запознайте се предварително с обявения дневен ред, за да сте подготвени за онлайн срещата;
- ❖ Използвайте невербални комуникационни средства, за да покажете, че искате да вземете думата. Това може да е функцията "вдигане на ръка", други подобни символи или просто вдигнете ръка във видеоконферентната софтуерна платформа, която използвате;
- ❖ Включвайте се в онлайн сесията навреме, за предпочитане малко по-рано, за да може преди да започне срещата да разрешите евентуални аудио/видео затруднения. Тествайте звука, за да сте сигурни, че след като се включите останалите участници ви чуват добре;
- ❖ Запознайте се предварително с използваните дигитални инструменти (като например: видео чата и/или онлайн бялата дъска), за да сте максимално продуктивни по време на сесията;
- ❖ Ангажирайте вниманието си изцяло с провежданата онлайн сесия. Слушайте лекторите, общувайте в чат каналите и използвайте онлайн инструментите за сътрудничество. Не забравяйте, че колкото повече влагате от себе си в обучението, толкова повече знания ще получите!;
- ❖ Затворете всички прозорци в браузъра, които не са ви необходими в процеса на обучение, за да не ви разсейват. За да работите в онлайн сесия е възможно да имате нужда от Google Docs, Mural или други дигитални инструменти, но най-вероятно не се нуждаете от отворен Facebook!;
- ❖ По възможност изключете всички устройства, които ползват същата интернет връзка, за да осигурите стабилен образ и звук по време на онлайн сесията;
- ❖ Винаги, когато е възможно, използвайте слушалки с микрофон, за да минимизирате ехото и фоновия шум;
- ❖ Говорете бавно, ясно и възможно най-кратко. Бъдете внимателни да не правите ненужно дълги изказвания;
- ❖ Опитвайте се по време на презентация или дълга дискусия да задавате въпросите си или да изказвате мнението си в чат канала, за да не прекъсвате говорещия в момента. В удобен момент модераторът ще отговори на вашите въпроси по подходящ начин;
- ❖ Опитвайте се да следите дискусията в чата, за да не повтаряте вече зададени въпроси. Отбелязвайте с реакции като "like" или "upvote" онези въпроси, които и вие бихте искали да зададете;
- ❖ Усмихвайте се и кимайте с глава, за да покажете на говорещия в момента, че слушате.

Тема 3: Онлайн енергизиращи упражнения за семинари и срещи

Когато преподавателят избира онлайн енергизиращо упражнение за дистанционен семинар, е препоръчително да разгледа дневния ред и да съобрази кой вид дейност е най-ефективна за целите на обучението. Например за семинар, който включва много и сериозни дискусии, са подходящи невербални или включващи физическа активност виртуални енергизиращи упражнения.

Ако участниците в онлайн групата са склонни да визуализират мислите и изказванията си, учителят може да използва енергизиращо упражнение, което включва рисуване. По този начин кратката промяна в темпото на учебния процес води до забавна пауза и "презарядване на батериите" на обучаемите!

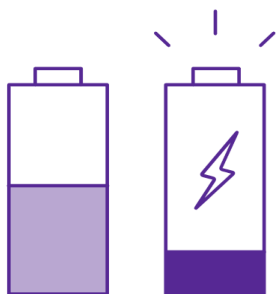
По принцип енергизиращите упражнения имат за цел да повдигнат духа на участниците и да разнообразят дневния ред на обучението. Въпреки, че са подходящи за всяка дистанционна среща е препоръчително преподавателите да ги подберат в зависимост от учебното съдържание и да ги приспособят към групата, ако това е възможно.

Онлайн енергизиращи упражнения за "загриване"

Тези енергизиращи упражнения са чудесни за сближаване на участниците или за представяне на нови участници пред останалите членове на по-голяма група. Въпреки, че могат да се провеждат във всеки момент от виртуалния семинар, те са особено полезни в началото, за да сближат участниците в групата и да ги мотивират да се включат активно в предстоящата онлайн учебна сесия.

"Раздвижете участниците"

Някои от най-сполучливите енергизиращи упражнения за онлайн срещи и семинари са много лесни за изпълнение и се използват предимно за раздвижване на участниците и за разведряване между две по-сложни задачи в дневния ред на обучението.



"Раздвижете участниците" (*Shake down*) е доказано ефективно енергизиращо упражнение за присъствено обучение, но работи много добре и пред уеб камера! В началото преподавателят помолва участниците да станат, но могат да останат и седнали, ако нямат достатъчно място да се изправят. Препоръчително е учителят предварително да се увери, че участниците са на подходящо място за изпълнение на това упражнение! След това преподавателят дава инструкции всеки от обучаемите, заедно с цялата група, да направи 8 разклащания с дясната ръка, 8 разклащания с лявата ръка, 8 разклащания с десния крак и 8 разклащания с левия крак. За всяко едно от изброените действия групата брои от едно до осем.

След последователното изпълнение на четири разклащания, две разклащания и едно разклащане на всеки крайник упражнението завършва с одобрително ръкопляскане или

възглас, като всеки участник може да избере и направи движение по собствено желание! Препоръчително е учителят предварително да се допита до обучаемите дали се чувстват комфортно с подобна дейност, изискваща физическо движение, докато стоят/седят пред мониторите. В случай, че по някаква причина не се чувстват удобно или нямат физическа възможност да извършат упражнението, преподавателят трябва да има готовност да го замени с друго енергизиращо действие, защото най-добрите резултати се постигат, когато всички взимат участие!

В това кратко и физически активно упражнение всеки от групата раздвижва тялото си крайник по крайник: В началото се започва с осем разклащания на дясната ръка, след това осем разклащания на лявата, осем разклащания на десния крак, последвани от осем разклащания на левия. Продължава се със серия от четири разклащания на всеки крайник, след това по две, след това по едно и накрая се завършва с одобрителен възглас. Много сполучливо енергизиращо упражнение, когато времето е ограничено и основната цел е участниците да се раздвижат.

Как се играе?

Цел

Да раздвижи участниците по време на кратка пауза.

Инструкции

Стъпка 1:

Участниците в групата се подреждат в кръг. Всеки е на една ръка разстояние от хората от двете му страни.

Забележка към фасилитатора: Това енергизиращо упражнение е кратко и е ефективно, когато човекът, който го води, е зареден с енергия и приповдигнато настроение.

Стъпка 2:

Участниците в групата изпълняват едновременно всяко „разклащане“, като броят заедно на висок глас движенията.

Първо - 8 разклащания на дясната ръка, 8 разклащания на лявата ръка, 8 разклащания на десния крак и 8 разклащания на левия крак. Всеки път се отброяват "1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8!"

След това се изпълняват и отброяват по 4 разклащания на всеки крайник, по 2 разклащания и по 1 разклащане.

Упражнението завършва с одобрителен възглас и енергично нинджа-движение във въздуха.

Полезни съвети за извършване на тази дейност онлайн:

- ❖ Тази дейност е много лесна за провеждане онлайн - ако всички са с включени уеб камери и присъстват в използваната видеоконферентна платформа, упражнението се изпълнява почти по същия начин както ако семинарът се провежда присъствено!

- ❖ Препоръчително е преподавателят предварително да предупреди участниците да се подготвят с достатъчно място за провеждането на дейността, за да е сигурен, че ще е възможно да се включат.
- ❖ По време на изпълнението на упражнението участниците могат да стоят прави или да са седнали, в зависимост от мястото, с което разполагат, и как им е по-удобно.
- ❖ Когато подготвя програмата, преподавателят трябва да предвиди и друго енергизиращо действие, с което да замени първоначално планираното, в случай че участниците по някаква причина не се чувстват комфортно или нямат физическата възможност да се включат.

Полезен ресурс: [Hyper Island toolbox](#)

"Кой рисува това?"



Това е много добро онлайн енергизиращо упражнение, което стимулира креативността. Може да се проведе по време на виртуална сесия или да се подготви предварително от участниците в дистанционното обучение. Преподавателят трябва да помоли всеки да нарисова картинка, която разказва уникална история или факт от живота му. По желание могат да използват химикал и хартия, да нарисуват картинката дигитално или директно върху виртуална бяла дъска.

Ако учителят реши, може да усложни малко заданието и да го направи по-предизвикателно като ограничи участниците да нарисуват картинката си само за 30 секунди или да ги инструктира да използват настолно приложение за рисуване, без да имат право да изтриват или редактират нарисованите елементи. Илюстрации, които са нарисувани набързо и съдържат грешни линии и форми, могат да направят упражнението още по-забавно.

Ако по време на семинара се използва дигитална бяла дъска, всеки от участниците може да публикува картинката си и получената галерия ще е едно приятно напомняне за постигнато през този ден! Ако за онлайн сесията се използва софтуер за видеоконференции, всеки от обучаемите може да постави картинката си пред уеб камерата, за да я видят и останалите участници.

Как се играе?

Цел

Насърчаване на креативността на обучаемите, взаимно опознаване на участниците в групата и забавление!

Материали

- ❖ Молив/химикалка и хартия, ако участникът избере да рисува ръчно

Този проект е съфинансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящият материал отразява единствено гледната точка на автора и Комисията не носи отговорност за начина, по който може да бъде използвана съдържащата се в него информация.

- ❖ Фотоапарат/телефон с камера, за да може участникът да снима рисунката и да я сподели в онлайн сесията

Инструкции

Преподавателят помолва участниците да нарисуват картинка, която разказва уникална история или факт от живота им. Къде е уловката? Не се допускат думи - само нарисувани графични изображения!

Например рисунката може да показва тях самите и тяхното семейство или как практикуват хобито си. Може да е рисунка на любимата им дреха или на това, което са правили през уикенда.

Важно при това упражнение е, че:

- ❖ има нарисувана картинка и групата трябва да отгатне кой от участниците е автора ѝ;
- ❖ нарисуваното на картинката ще покаже на участниците в групата нещо ново за автора ѝ, което не са знаели преди.

Когато тази дейност се провежда на живо с участниците (присъствено обучение) :

Обучителят раздава на участниците еднакви листове хартия и химикалки и ги инструктира да нарисуват картинки, които разказват история или факт от живота им. След като всички предадат готовите си рисунки, фасилитаторът ги разбърква и ги показва една по една. Обучаемите трябва да познаят от кого е нарисувана всяка една картинка.

Когато тази дейност се изпълнява дистанционно (онлайн обучение/семинар):

Преподавателят дава задача всеки участник в онлайн сесията да създаде рисунка с помощта на илюстративно приложение, инсталирано на компютъра му. Готовите рисунки се качват анонимно в споделена папка (т.е. името на автора се запазва в тайна и не е известно на останалите). Друг вариант е създадените картинки да се добавят към онлайн споделена бяла дъска, където участниците могат да ги разгледат и да познаят автора на всяка от тях. Преподавателят може да насърчи обучаемите да използват софтуер, с който са вече запознати и могат да използват за изпращане на картинките.

Рисунките се показват една по една и когато участниците познаят кой е художника, той споделя своята история с групата.

Разсъждение върху рисунките (т.нар. дебрийф, от англ. ез. "debrief")

След като и последният участник обясни своята рисунка, фасилитаторът може да окуражи групата да разсъждава върху индивидуалните истории и да подчертае, че този артистичен подход е един креативен начин за всеки да изрази себе си пред останалите.

След като даден участник обясни своята рисунка, фасилитаторът може да насърчи по-задълбочена дискусия, като го попита защо е избрал тази история/предмет и какво означават те за него.

Варианти на изпълнение

Преподавателят може да помоли всички участници да нарисуват своята картинка с настолно илюстративно приложение (например MSPaint), без използването на инструмента за изтриване. По този начин получените рисунки може да се окажат много забавни, интересни и „креативни“!

Този проект е съфинансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящият материал отразява единствено гледната точка на автора и Комисията не носи отговорност за начина, по който може да бъде използвана съдържащата се в него информация.

Забавни онлайн енергизиращи упражнения

Виртуалните игри по време на онлайн срещите и обученията трябва да са забавни! Основната им цел е да забавляват участниците, да предизвикват смях, да ги зареждат с енергия и да ги разведряват между две поредни по-сложни задачи. Забавните енергизиращи упражнения могат да имат съществена роля в онлайн срещите на всеки виртуален екип. Комбинацията от по-предизвикателни енергизиращи дейности и такива, които са само за забавление, може да бъде много подходящ начин за постигане на по-добри резултати в онлайн обучителна среда. Нека да видим как!

"GIF предизвикателство"

GIF файловете са жизнената сила на интернет и могат да бъдат чудесен начин да се внесе хумор и креативност в онлайн срещите на всеки виртуален екип. Ако се чудите как да направите дистанционните обучения забавни, упражнения като „GIF предизвикателство“ са едно много подходящо начало!



За тази онлайн игра преподавателят трябва да подготви отделна дигитална бяла дъска или споделен документ в Google, като въведе изречение или твърдение, за което участниците да намерят подходящ GIF. Заданието може да е лесно, като например „Усещането в понеделник сутрин“ или „Доброто управление изглежда така“. Обучителят първо може да зададе няколко забавни въпроса, а след това да включи такива, с които да предизвика участниците да отговорят креативно на организационни предизвикателства или да се подготвят за последващите дейности в обучението.

След всеки рунд учителят може да помоли обучаемите да коментират предложените GIF-чета или да гласуват за най-любимите им. Ако се зададат достатъчен брой въпроси и се проведат повече рундове, групата може да избере и победител в играта. Много подходящ начин за използване на това енергизиращо упражнение е като в онлайн семинара се разиграят няколко кръга от въпроси, за да се поддържат енергийните нива на групата високи и да се осигурят моменти на забавление и творчество в контраст с останалите упражнения, застъпени в обучението.

Как се играе?

Цел

Сплотяване на групата чрез провеждане на забавно енергизиращо упражнение, което насърчава нестандартното мислене и предизвиква смях покрай организирано съревнование между участниците.

Инструкции

Стъпка 1:

За тази онлайн игра преподавателят трябва предварително да подготви отделна дигитална бяла дъска или споделен документ в Google, където участниците да споделят своите отговори на предизвикателството.

Стъпка 2:

Обучителят определя **фраза или твърдение** и подканва обучаемите да намерят подходящо GIF-че по темата (giphy.com е много добър източник за такива анимирани GIF-чета) и да го качат в споделеното пространство, за да е достъпно за всички. Заданието може да е лесно, като например „Усещането в понеделник сутрин“ или „Доброто управление изглежда така“. Обучителят първо може да зададе няколко забавни въпроса, а след това да включи такива, с които да предизвика участниците да отговорят креативно на организационни предизвикателства или да се подготвят за последващите дейности в обучението.

Стъпка 3:

Преподавателят приканва всеки от участниците да гласува за всеки кръг от отговори. Това може да се направи чрез дигитален инструмент за гласуване пр. „Mural“ или чрез изпращане на коментари в чата. Ако има достатъчно време и възможност енергизиращото упражнение да се включи в дневния ред на обучението повече от веднъж, тази игра може да се превърне в турнир!

По преценка на фасилитатора енергизиращото упражнение може да стане малко по-различно, като се използват мемета вместо GIF файлове или се добавят песни към споделен плейлист на Spotify.

"Пипни нещо синьо"

"Пипни нещо синьо" е енергизиращо упражнение, което съществува от десетилетия и работи също толкова ефективно в онлайн обучителна среда, както и в присъствената!

Упражнението започва като фасилитаторът избира нещо, което участниците да докоснат, и го обявява силно на глас, като например: „Докоснете нещо синьо“ или „Докоснете нещо топло“. След това всеки трябва да потърси около себе си и да докосне нещо, което отговаря на изискването (да е синьо или топло). Този предмет може да се намира на бюрото, да е дреха или нещо, което е поставено на рафта с книги. Участникът, който най-бавно е намерил такъв предмет и е останал последен, трябва да избере следващото описание на предметите, които ще търсят обучаемите.

Ако преподавателят реши, може да усложни упражнението и да му придаде по-състезателен характер, като определи време от 15 секунди, за което обучаемите трябва да намерят предмет, отговарящ на изискването. Всички играчи, които не успеят да открият предмет и да се вместят в посоченото време, биват изключени от играта. Заданието може да се усложни още повече като се съкрати времето или се усложни изискването към предмета. Играта продължава, докато остане само един играч. Това енергизиращо упражнение може да се разиграе няколко пъти по време на онлайн семинара, като по този начин участниците са винаги нащрек и ефективно участват в обучителния процес!

Как се играе?

Цел

Този проект е съфинансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящият материал отразява единствено гледната точка на автора и Комисията не носи отговорност за начина, по който може да бъде използвана съдържащата се в него информация.

Зареждане на участниците в групата чрез кратко и лесно предизвикателство, което им дава и възможност да споделят с останалите нещо от живота си.

Инструкции

Стъпка 1:

Упражнението започва, когато фасилитаторът назове нещо, което всеки участник трябва да докосне и покаже на екрана. Например, „Докоснете синьо“, „Докоснете нещо топло“ или „Докоснете нещо меко“.

Този предмет може да е нещо, което е поставено на бюрото, дреха или нещо, което се намира на рафта с книги. Последният участник, който намери обект, отговарящ на изискването, трябва да избере и назове следващото описание на предмета, който да се търси.

Стъпка 2:

Играта продължава, докато всички участници се изредят да посочват описание на предмет. Задачата може да се усложни, ако се въведе и втора характеристика, на която да отговаря намереният и посочен предмет. Например, „Докоснете нещо синьо и старо“ или „Докоснете нещо червено, което може да се яде“.

Стъпка 3:

Може да се обсъдят описанията и посочените предмети, за да се идентифицират и излъчат някои от любимите на групата отговори. След това фасилитаторът може да окуражи онези, които са дали отличените отговори, да разкажат малко повече защо и как са взели това решение.

Варианти на изпълнение:

Ако преподавателят реши да придаде състезателен характер на това енергизиращо упражнение, може да намали времето за намиране на предмета до 15 секунди и играчите, които не се вместили в този кратък срок, да отпаднат от играта! Последният останал печели!

Ако учителят иска да държи участниците нащрек, може да проведе няколко кръга от упражнението по време на онлайн срещата/семинара, в моменти, когато усети, че енергията в групата намалява!

Тема 4: Онлайн енергизиращи упражнения, базирани на умения

Този вид виртуални енергизиращи игри и упражнения са чудесни за предизвикване на групата и насърчаване използването на специфични умения като активно слушане, умения за запомняне или критично мислене. Тези дейности обикновено са по-задълбочени и малко по-сложни, но могат да дадат добри резултати при по-продължителни дистанционни семинари или дори като еднократни упражнения за ангажиране на участниците в онлайн групата.

"Дистанционно предлагане на предмет за продажба" („Remote pencil pitching“)

Повечето от нас са гледали филми, в които продавачи се опитват чрез убеждение да продадат някаква стока, примерно молив. Какво ли би се получило, ако към тази идея се прибави малко забавление и се приложи онлайн?

За такава игра е препоръчително преподавателят да създаде набор от слайдове с интересни и нестандартни предмети и след това да помоли участниците един по един да представят пред групата какво има на следващия изтеглен от купчината слайд. Обучителят трябва така да организира времето за провеждане на играта, че участниците да имат по 30 секунди, за да презентират предмета си и да предадат думата на следващия участник. Това е много сполучливо енергизиращо упражнение за виртуална среда, което стимулира импровизацията.

Ако преподавателят иска да промени темпото, може да разиграе упражнението с измислени герои и да поиска от всеки участник да обясни защо неговият герой трябва да стане например президент. Ако пък онлайн обучителят иска да включи упражнението в тематичен семинар, може да подготви слайдове, които да изискат от обучаемите да представят нови характеристики или решения за даден продукт или за компанията. В зависимост от нуждите преподавателят много лесно може да адаптира това енергизиращо упражнение за различни цели.

Как се играе?

Цел

Усъвършенстване на презентационните умения на участниците и способността им да убеждават групата, като същевременно се насърчава импровизацията и творческото мислене.

Инструкции

Стъпка 1:

Преподавателят подготвя предварително набор от слайдове с интересни и нестандартни предмети, без да ги показва на участниците. Въпреки, че това енергизиращо упражнение може да се проведе и с 10 слайда, препоръчително е да се подготвят повече на брой слайдове, особено ако онлайн групата е по-голяма. Обучителят споделя слайдовете на екрана, за да са достъпни за всички.

Стъпка 2:

Онлайн учителят избира доброволец, който да започне с първия слайд. След това подканва следващия участник да обясни пред останалите предмета на слайда, изтеглен от тестето. Така продължава, докато се изредят всички от групата. Целта на всеки участник е убедително да представи характеристиките и да изтъкне предимствата на предмета, който презентира, и в крайна сметка да го продаде на групата.

Онлайн учителят трябва така да организира времето за провеждане на играта, че участниците да имат по 30 секунди за представяне на предмета и убеждаване на групата да го купи, преди да предадат думата на следващия номиниран участник, който да продължи с неговия предмет. Това упражнение държи всички участници нащрек и повишава енергията на групата!

Стъпка 3:

След всяко импровизирано представяне на предмет, групата аплодира участника, който е направил презентацията. След като всички са се изредили, се избира най-добрият продавач. Той получава допълнителни силни аплодисменти за уменията си да убеждава и продава дистанционно!

Варианти на изпълнение:

Това упражнение може лесно да се адаптира към нуждите на конкретното онлайн обучение.

- ❖ Ако искате да останете фокусирани върху учебния материал, подгответе слайдове, които съдържат евентуални бъдещи допълнителни разработки на идеите, върху които сте работили по-рано през сесията.
- ❖ Ако искате да направите заниманието по-забавно, създайте тесте слайдове с измислени герои и накарайте всеки участник да каже на групата защо този герой трябва да бъде следващият президент!

"PowerPoint Караоке"

„PowerPoint караоке“ е чудесен начин не само да се мотивират участниците в онлайн групата, но и да се подобри приобщаването им към екипа и да се развият комуникативните им умения. За това енергизиращо упражнение във виртуална среща учителят създава един или повече файлове със слайдове, които никой от обучаемите не е виждал преди провеждането на играта. Може да се използват всякакви слайдове, в зависимост от нуждите на групата: от такива, които нямат нищо общо помежду си, през такива, които служат само за забавление, до слайдове, които може да са част от реално съществуваща презентация.

След като екипът е готов, се излъчва доброволец, който да започне презентацията от произволен слайд. След това доброволецът представя пред групата слайдовете един по един. На всеки участник може да се даде цялото тесте или след няколко слайда той/тя да даде думата на друг участник. Препоръчително е в слайдовете да се използват само снимки и текстовата информация да се сведе до минимум. Най-важното е участниците да импровизират, да се забавляват и да упражняват комуникативните си умения, дори когато са под напрежение поради непознатото съдържание на слайдовете!

Как се играе?

Цел

Този проект е съфинансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящият материал отразява единствено гледната точка на автора и Комисията не носи отговорност за начина, по който може да бъде използвана съдържащата се в него информация.

Изгражда комуникативни умения и сплотява групата.

Материали

- ❖ Софтуер за презентации
- ❖ Тестета от слайдове (които обучаемите не са виждали до момента на провеждане на упражнението)

Инструкции

Преподавателят намира доброволци, желаещи да направят презентации. Раздава им тестета с по 8-10 произволни слайда (обучителят може да създаде свои собствени слайдове или да намери примерни и да ги ползва наготово). След това всеки доброволец прави презентация, без предварително да е запознат със съдържанието на слайдовете. Когато всички се изредят, чрез гласуване може да бъде избран победител.

Полezni съвети за организиране на тази дейност онлайн:

- ❖ Дейността е много лесна за провеждане онлайн - ако всички са с включени уеб камери и присъстват в използваната видеоконферентна платформа, упражнението се изпълнява почти по същия начин както ако семинарът се провежда присъствено!
- ❖ Предварително се създават един или повече сетове от слайдове и се представят на групата чрез споделяне на екрана. Добре е учителят да има контрол над слайдовете, за да може да насочва нещата и да управлява хода на упражнението, ако и когато е необходимо.

Допълнителни материали по темата (библиография и линкове)

"Загряващи" енергизиращи упражнения:

- Преброй се: <https://www.sessionlab.com/methods/count-up>
- Три желаня: <https://www.sessionlab.com/methods/three-wishes>
- Машина на времето: <https://www.sessionlab.com/methods/the-time-machine>

Забавни онлайн енергизиращи упражнения:

- Танцувай, танцувай, танцувай: <https://www.sessionlab.com/methods/dance-dance-dance>
- Здравей котенце: <https://www.sessionlab.com/methods/hello-kitty>

Онлайн енергизиращи упражнения, базирани на умения:

- Империи: <https://www.sessionlab.com/methods/empires>

Разгледайте и нашата **T4T библиотека**. Ето и някои полезни ресурси по темата от нея:

- <https://www.nytimes.com/games/wordle/index.html>



Съфинансирано от
Европейския съюз

T4T - Обучителни ресурси в дигитална среда

Проект по програма „Еразъм+“: N
2021-1-ES01-KA220-ADU-000033654

Този проект е съфинансиран с подкрепата на Европейската комисия. Настоящият материал отразява единствено гледната точка на автора и Комисията не носи отговорност за начина, по който може да бъде използвана съдържащата се в него информация.