

The background features a stack of folders in shades of green and orange. In the bottom left corner, there are four paper clips in various colors (orange, red, blue). On the right side, a red pencil with a white eraser and a sharp lead tip is positioned vertically.

„ZANIM ZACZNIEMY” CZYLI
ROZGRZEWKI GŁOWY
(PROSTO Z TEATRU IMPROWIZOWANEGO)

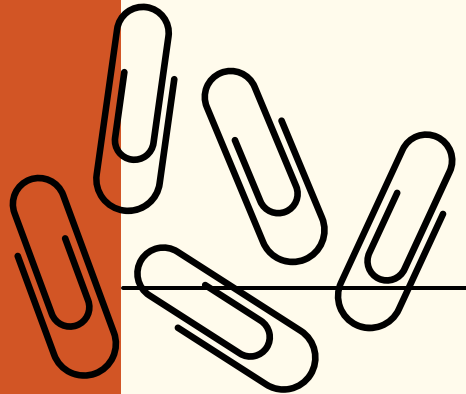
Jerzy Trybułski

Trocheę teorii

Energiser

Feelings
check

Icebreaker



Trochę teorii

Energiser

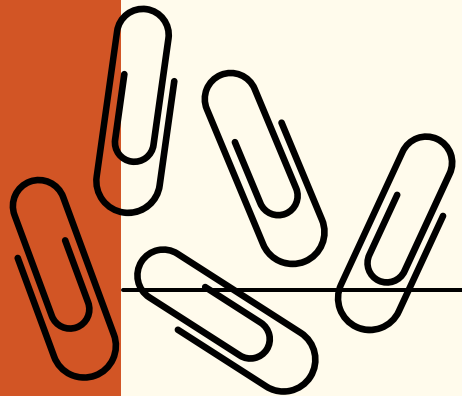
"Rozgrzanie"

Feelings
check

Gdzie
jesteśmy?

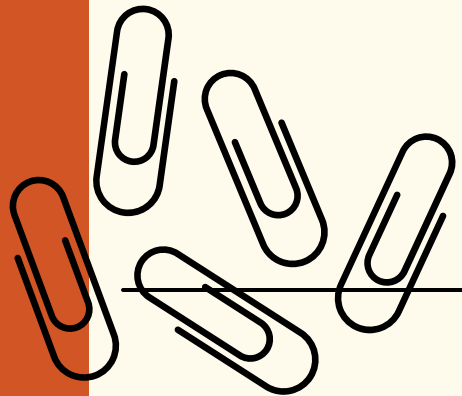
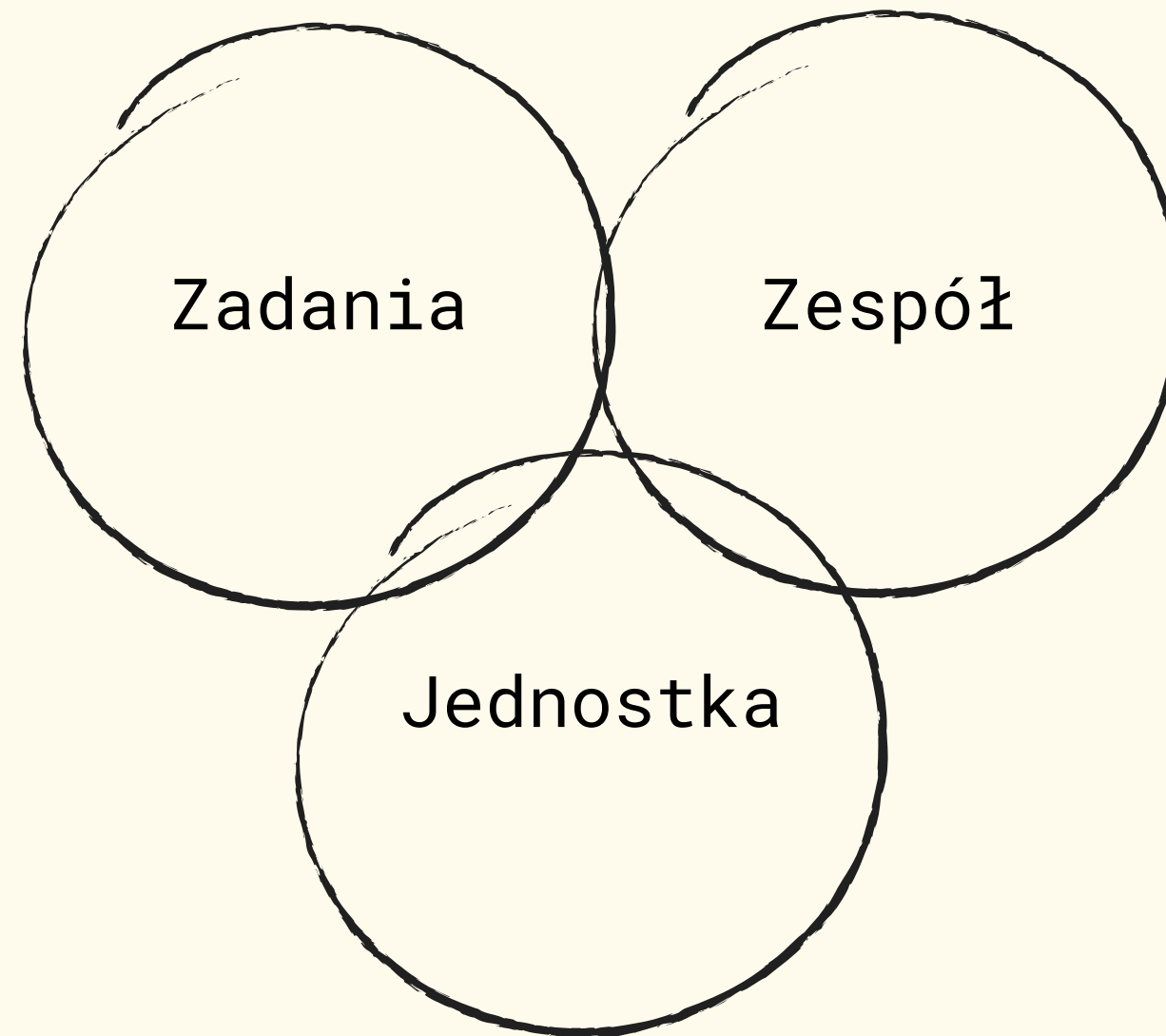
Icebreaker

Przełamanie
lodów



Obszary aktywności lidera

Koncepcja J. Adair



Obszary aktywności lidera

Koncepcja J. Adair

Kontrolowanie
tempa pracy

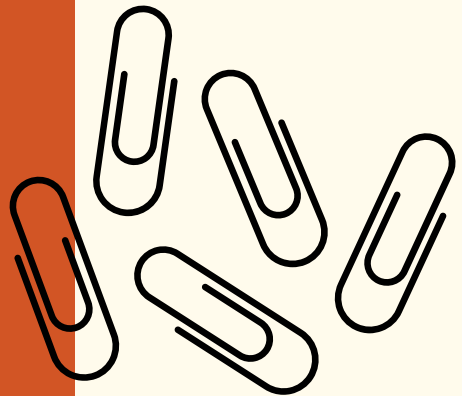
Zadania

Zespół

Budowanie
ducha zespołu

Jednostka

Budowanie
zaangażowanie
jednoski



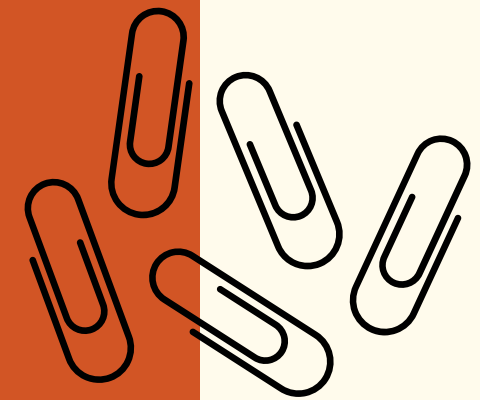
Jak prowadzić?

Zapytajcie grupę czy są gotowi na rozgrzewkę

Zawrzyjcie używanie rozgrzewek w kontrakcie spotkania / zespołu

Szczególnie rozgrzewki offline - zaczynajcie z dużą energią

Na rozgrzewki wybierajcie rzeczy które nie wymagają specjalnego przygotowania



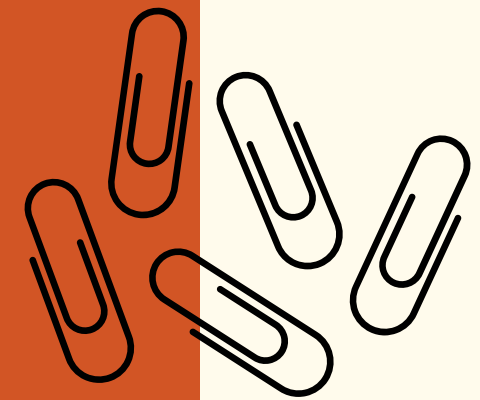
Jak prowadzić?

Dopasuj do liczby osób - offline max 20; online max 13, powyżej
raczej icebreakery lub rzeczy typu kahoot

Przygotujcie więcej niż jeden pomysł na rozgrzewkę (żeby móc
reagować jeśli grupa chce spróbować czegoś innego)

Obserwujcie grupę, użyjcie rozgrzewki gdy energia spada a nie
tylko na początku

Edukujcie! Szerzcie Wasze spostrzeżenia co do wnoszą do spotkania



Przykłady rozgrzewek offline

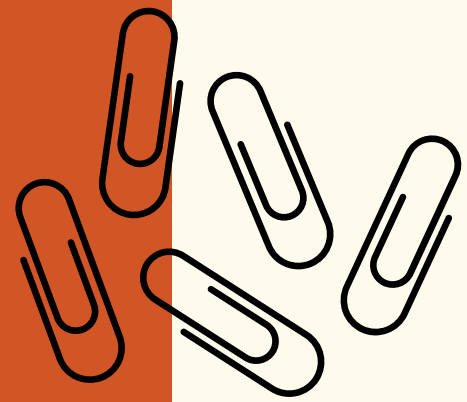
Liczenie do np. 21 (gdy dwie osoby powiedzą naraz, zaczynamy od zera)

Bomba i Tarcza

Ósemki - liczenie od 8 do 1 jednocześnie wymachy rękami,
biodrami, nogami

Wspólny klask

Malapropizm - uczestnicy chodzą po pokoju, muszą wskazać
przedmioty wokół siebie i nazwać go zupełnie inaczej niż w
rzeczywistości



Przykłady online

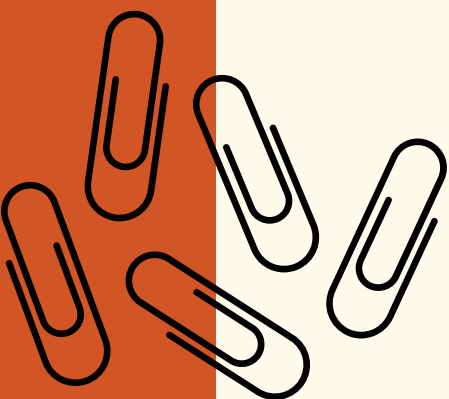
Liczenie do np. 21 (gdy dwie osoby powiedzą naraz, zaczynamy od zera)

Opisanie celu spotkania. Każda kolejna osoba może powiedzieć jedno słowo, zaczynające się na kolejną literę alfabetu

Gry online: Spyfall, Haxball, Gartic.io, Finding Waldo

5 zastosowań dla losowego przedmiotu z naszego otoczenia

Gra w skojarzenia (dwie osoby mówią naraz skojarzenie łączące ostatnie dwa słowa, gramy aż padną dwa takie same słowa)



JEŚLI CHCECIE POSZUKAĆ CZEGOŚ
WIĘCEJ:

[HTTPS://IMPROWIKI.COM/EN/WARM-UPS](https://improwiki.com/en/warm-ups)

[HTTPS://IMPROV.CA/WARM-UPS/](https://improv.ca/warm-ups/)

