

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	
КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА	7
Как пользоваться этой книгой?	9
Часть 1	
МЕТОДОЛОГИЯ РАЗМИНОК	10
1.1. Определение	10
1.2. Роль разминок в бизнес-тренинге	10
1.3. Матрица написания тренинга	11
День первый	11
День последний	12
1.4. Планирование разминок в тренинге	12
1.5. Классификация разминок	14
1.6. Процедура проведения разминок	14
1.7. Инструкция	16
1.8. Пример проведения разминки	17
1.9. Результаты и эффекты, получаемые от использования разминки 18	
1.10. Пример благотворного влияния разминки на ход тренинга. Разминка, которая «перевернула мир»	19
Часть 2	
ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО РАЗМИНКАМ	22
2.1. Сводная таблица разминок	22
2.2. Схема описания разминок с пояснениями	25
2.3. Разминки	27
1. 2 часа ночи в гостинице	27
2. 7up	28
3. Агрессор	29
4. Адам и Ева	30
6. Артисты (старая китайская игра)	32
7. Бегущие огни	33

8. Белые медведи	34
9. Блудный заяц	36
10. Буги-вуги	36
11. Бумажные мячики	37
12. Весенний дождь	39
13. Воздушный шар	40
14. Волна	41
15. Вселенная	42
16. Вы ни за что не поверите... ..	43
17. Газета	44
18. Говорящие руки	45
19. Грузим баржу	47
20. Гусеница-1	48
21. Гусеница-2	49
22. Допрос	50
23. «Дракон, самурай и девочка»	51
24. Дядя Абрам	53
25. Животные	55
26. Замороженный	56
27. Зарядка	57
28. Звери	58
29. Зеркало	59
30. Игра в ассоциации	60
31. Импульс	62
32. Интонация	63
33. Испорченный телефон	65
34. Кегли	66
35. Клубок	67
36. Колпак	69
37. Контакт	70
38. Коснитесь мохнатого	72
39. «Кошка — собака»	73
40. Красная кнопка	74
41. Крест	75
42. Кто как выглядит	76
43. Кто я такой?	78
44. «Ла-ва-та»	79
45. Ладошки	81
46. Летающее слово	82
47. Липучки	83

48. Магический круг	84
49. Магическое число	85
50. Манипуляция	87
51. Мы охотимся на льва	87
52. Мячики	89
53. Найди свою пару!	91
54. Нас с тобой объединяет	91
55. Невербальный подарок	92
56. Неповторимая походка	93
57. Непослушные шарики	94
58. Обезьяна, слон, орел	95
59. Один стул	97
60. Паковка чемоданов	98
61. Пантомима	99
62. Первое впечатление	100
63. Передай фразу	101
64. Подарки	101
65. Подведем итоги	102
66. Подвигай телом	103
67. Пожарные	104
68. Послание самому себе	105
69. Похож — непохож	106
70. Почтальон	108
71. Почувствуй партнера	109
72. Пропой свое имя	111
73. Путаница	112
74. Равновесие	113
75. Ритм	114
76. Рост, цвет глаз и волос	115
77. Рыба-птица-зверь	116
78. Салки в два круга	117
79. Скептики и оптимисты	118
80. Скороговорки	119
81. Скульптура	120
82. Слепой и поводырь	121
83. Словесный портрет	122
84. Снежный ком	124
85. Сороконожка	125
86. Стрельба глазами	126
87. Счет	127

88. Тест «Человек на трибуне»	129
89. Трали-Вали	131
90. Три, четыре, пять	133
91. Тух-тиби-дух	134
92. Физкультура	135
93. Фраза из песни	136
94. Хвост дракона	137
95. Хвостики осликов	138
96. Цель и средства	139
97. Черный страус	140
98. Число «3»	141
99. Чужие коленки	142
100. Чужое место	143
101. Шифровка	144
102. Я люблю тебя, милый.....	145
103. Японский менеджер	147
ЛИТЕРАТУРА	149
Об авторах	150