



# Icebreakers pentru grupul tău iViață

## 5 întrebări de spart gheața

1. Cine ți-ar interpreta rolul dacă s-ar face un film al vieții tale?
2. Ce te supără/indispune cel mai tare?
3. Dacă ar fi să alegi un fel de mâncare pe care să îl mănânci tot restul vieții tale, care ar fi el și de ce?
4. Care a fost primul tău job?
5. Descrie ziua ta perfectă de relaxare.

## *Două adevăruri și o minciună*

Fiecare persoană din grup spune două adevăruri și o minciună despre ea. Restul grupului încearcă să își dea seama care e minciuna. Vorbiți pe rând până când toată lumea termină.

## *Cine sunt eu?*

Lipește pe spatele fiecărei persoane numele unei persoane faimoase. Alege o primă persoană din grup care să înceapă. Toți ceilalți îi pot vedea numele pe spate. Apoi persoana în cauză poate pune întrebări închise (la care se poate răspunde cu DA sau NU) pentru a afla al cui nume îl poartă pe spate. Puteți juca unul după altul, până când fiecărei persoane îi vine rândul.

## *Capul sus*

Scrive nume, oameni sau lucruri care îți vin în minte pe câteva bilețele. Împarte echipa în două grupuri. Câte o persoană din fiecare echipă își va lipi câte un bilețel pe frunte fără să știe ce scrie pe el. Restul echipei sale îi va da indicii până când persoana reușește să intuiască cuvântul corect. Întreceți-vă și vedeți care dintre echipe poate ghici mai multe într-un minut sau mai puțin.

## **Mai multe resurse – icebreakers**

Cum poți face ca întâlnirea grupului tău iviață să fie antrenantă și interesantă încă din primele minute?

Cum să îi ajuți pe oameni să înceapă să vorbească și să se simtă confortabili de la bun început?

Încearcă câteva jocuri sau întrebări ușoare!

Icebreaker-ele pot părea uneori forțate sau neconfortabile, însă dacă te bazezi pe ele poți ajuta grupul să își facă amintiri frumoase și să înceapă să se cunoască. Începe să vorbești, punând capăt tăcerii ciudate, și începe să îi cunoști pe membrii grupului tău într-un mod amuzant, punându-le următoarele întrebări sau făcând următoarele jocuri data viitoare când vă întâlniți.

### **15 întrebări de cunoaștere**

Îți place sau ți-ar place să călătorești? Ce loc ți-ai dorit dintotdeauna să vizitezi?

Ce limbă ai vrea să înveți dacă ai putea face asta pe loc? De ce?

Dacă ai fi un animal, ce anume ai vrea să fii și de ce?

Preferi gustul dulce sau sărat pentru o gustare? Care e gustarea ta preferată?

Cum ți-ai găsit primul job? Ce ai învățat de acolo? (sau: Ce ți-ar place să faci pe viitor?)

Care este sărbătoarea ta preferată și de ce?

Care e genul tău preferat de filme? Ce rol ți-ar place să joci dacă ai avea oportunitatea?

Pe cine ai alege să îți joace rolul într-un film?

Cum obișnuiai să îți petreci timpul pe când erai copil?

Preferi să vorbești față în față, să trimiți mesaje pe social media, e-mail sau telefon?

Ce te enervează cel mai tare?

Care a fost materia ta preferată la școală?

Dacă ar fi să alegi un fel de mâncare pe care să îl mănânci tot restul vieții tale, care ar fi el și de ce?

Ai avut vreun animal de companie în copilărie? Cum era el?

Care a fost primul lucru pe care l-ai învățat despre Isus? Când ai auzit prima oară despre El?

## 5 jocuri distractive și ușor de jucat în grup

- Cine sunt eu? Lipește pe spatele fiecărei persoane numele unei persoane faimoase (artist, muzician, atlet, actor, carte sau personaj de film, persoană din Biblie, etc.). Oamenii din grup își pot pune unii altora întrebări închise (la care se poate răspunde cu DA sau NU) pentru a afla al cui nume îl poartă pe spate. Persoanele cărora le este greu să ghicească pot primi indicii în plus.
- Jocul legumelor. Mergeți în cerc și fiecare persoană spune denumirea unei legume fără să lase să i se vadă dinții, cu buzele strânse. Fără posibilitatea de repetare. Continuați până când fie nu mai sunt legume, fie v-ați săturat de atâta râs.
- Îmi place/îți place. Mergeți pe rând în sensul acelor de ceasornic spunând ceva ce vă place. Poate fi un fel de mâncare, o activitate, un loc, un film, o carte, un muzician, un actor, ceva ce fac oamenii, etc. Asta va genera de multe ori discuții cu alți oameni din grup care simt la fel sau diferit. Mergeți de mai multe ori în cerc fără să repetați nimic. Puteți face asta pur și simplu, sau puteți face jocul mai complex mergând în sensul invers acelor de ceasornic și încercând să spuneți ceea ce a spus că îi place persoanei din dreapta (Ție îți place...)
- Adevărat pentru tine
  - Obiectiv: Găsește ceva ce ai în comun cu o altă persoană din grup ca să îi poți lua locul.

- Adună în jur suficiente scaune pentru toată lumea, în afară de tine. Toată lumea va sta jos în timp ce tu vei sta în picioare, în mijloc.
  - Explică-le că vei spune ceva ce e adevărat pentru tine (un lucru care să nu fie evident), iar toți cei pentru care este de asemenea adevărat trebuie să se ridice și să își găsească un alt loc.
  - Când oamenii se ridică tu încerci să te pui în locul cuiva.
  - Cine rămâne fără scaun va fi următoarea persoană din mijloc și va spune ceva adevărat despre ea. Poate fi orice lucru care să fie adevărat, fără să fie evident: Îmi place înghețata de căpșuni; Am fost la București; Culoarea mea preferată e albastrul; Îmi place să înot; Am un frate; Nu îmi plac murăturile, etc.
  - Vei afla diverse lucruri pe care le are în comun grupul tău, și în același timp vei reuși să îi faci pe oameni să râdă și să fie activi când încearcă să își găsească câte un scaun. Continuă jocul atât timp cât oamenii se distrează.
- Ping pong în aer
    - Obiectiv: Fă ca mingea de ping pong să nu cadă pe teritoriul tău de pe masă suflând-o departe de tine!
    - Vei avea nevoie de o minge de ping pong și o masă în jurul căreia vă puteți strânge.
    - Mută scaunele de lângă masă (o masă de sufragerie ar fi perfectă). Toată lumea stă în picioare sau îngenunchează la distanță egală în jurul mesei și își delimitează cu mâinile propriul teritoriu. Cu cât vor fi mai mulți oameni, cu atât mai mic va fi teritoriul fiecăruia. Fiecare persoană va avea spatele palmelor lipite de cele ale vecinilor săi.
    - Pune mingea de ping-pong în centrul mesei, și atunci când numeri până la 3 toată lumea va începe să sufle mingea pentru a o îndepărta de secțiunea lor.
    - Dacă mingea cade de pe masă pe teritoriul dintre mâinile tale va trebui să ieși din joc. Nu ai voie să îți sprijini nicio altă parte din corp

de masă (mâinile tale marchează doar limitele teritoriului tău). După ce mingea a căzut pe teritoriul cuiva, persoana respectivă iese din joc și toți ceilalți își rearanjează mâinile pentru a distribui în mod egal spațiul rămas.

- Jocul continuă până când au rămas doar doi jucători și fiecare are câte o jumătate din masă. Ceilalți care îi urmăresc pe cei doi își pot pune mâinile pe masă ca limite pentru runda finală, pentru că probabil că cei doi rămași în joc nu vor putea cuprinde cu brațele lor întreaga masă. Fie ca cei mai puternici plămâni să câștige! Felicită-l pe câștigător și joacă o nouă rundă cu toată lumea.

Fiecare persoană este diferită, și dinamica fiecărui grup este diferită, chiar și de la o săptămână la alta!

Pune întrebări non-agresive, joacă jocuri amuzante și ușoare, râzi împreună cu oamenii – aceste lucruri pot crea legături puternice și îi pot ajuta pe oameni să se deschidă. Uită-te cu atenție la membrii grupului în timpul întrebărilor și al jocurilor și încearcă să observi dacă tuturor le plac activitățile. Lungește sau scurtează jocurile în funcție de modul în care sunt ele primite de oameni. Fiecare persoană este unică și dinamica fiecărui grup este diferită de la o săptămână la alta. Așa că adaptează-te atmosferei și persoanelor prezente.

Ajută persoanele cărora le e greu să se deschidă să participe, răspunzând întrebărilor sau jucând jocurile. Unii oameni sunt mai competitivi decât alții, însă scopul este să ajungeți să vă cunoașteți, să zidiți relațiile dintre voi și să creați un mediu sigur în care toată lumea să se poată deschide. Poți face asta!

- **7 moduri de a asculta mai bine**

Oamenii își doresc să fie ascultați. Tu vrei să asculți? Marii lideri sunt aproape întotdeauna niște ascultători foarte buni. Cum îi poți sluji pe oameni dacă nu le cunoști nevoile? Cum le poți cunoaște nevoile dacă nu îi asculți? Încearcă următoarele lucruri și privește cum grupul tău iViață beneficiază de noul tău set de urechi mai bune.

Poți încerca lucrurile astea și cu soțul, copiii sau prietenii tăi!

- Închide-ți gura. Gurile și urechile nu sunt cel mai în formă când sunt în competiție.
- Nu întrerupe. Persoana respectivă probabil că și-a adunat tot curajul pentru a începe să spună ceva.
- Folosește limbajul corpului. Asigură-te că postura ta le transmite oamenilor că ești super-interesat de ce îți spun.
- Chiar ascultă. Rezistă tentației de a-ți formula un răspuns până când nu termină de vorbit cealaltă persoană.
- Ascultă lucrurile mari și mici. Fii atent la cuvintele folosite, dar și la imaginea de ansamblu.
- Fii atent la limbajul corpului. Nu ești singura persoană care folosește limbajul corpului; fii atent la ce îți transmit ceilalți prin semnale non-verbale.
- Pune întrebări bune. Folosește întrebări deschise.