**50 תרגילים במעגל**

**מיטב תרגילי הדינמיקה הקבוצתית**

**מסדרת הספרים: כלים למנחי קבוצות**

****

**ניר רז**

**תוכן העניינים**

דברי פתיחה - טל אלון ...................................................6

[מבוא](#_Toc2338718) 8

[שימוש מיטבי בספר 11](#_Toc2338719)

[מבנה התרגילים 12](#_Toc2338720)

[מטרות קבוצתיות בתרגילי תחילת מפגש: 17](#_Toc2338721)

[מטרות קבוצתיות בתרגילי אמצע מפגש: 18](#_Toc2338722)

[מטרות קבוצתיות בתרגילי סיום מפגש: 18](#_Toc2338723)

[תוספות והבהרות 19](#_Toc2338724)

פרק 1 - [מתודולוגיה של בניית מפגש 20](#_Toc2338726)

[בניית מפגש – שלב ההכנה 21](#_Toc2338727)

[תכנון זמן: 21](#_Toc2338728)

[צורת ישיבה: 23](#_Toc2338729)

[קול, מוזיקה ותאורה: 23](#_Toc2338730)

[שעה לפני המפגש: 24](#_Toc2338731)

[טיפים לסדנאות חד-פעמיות: 25](#_Toc2338732)

פרק 2 - [היכרות ומתן מקום](#_Toc2338733) 26

[תרגיל 1: סבב שמות בסיסי 27](#_Toc2338734)

[תרגיל 2: סבב שמות, קול ותנועה 30](#_Toc2338735)

פרק 3 - [תרגילי חימום לקבוצה במעגל](#_Toc2338736) 35

[תרגיל 3: חימום פיזי בסיסי 37](#_Toc2338737)

[תרגיל 4: תרגיל פינוקיו 42](#_Toc2338738)

[תרגיל 5: תרגילי הישענות ומפגש 46](#_Toc2338739)

[תרגיל 6: מתיחות במעגל 48](#_Toc2338740)

[תרגיל 7: תרגיל חימום מהיר 50](#_Toc2338741)

פרק 4 - [חימום קולי](#_Toc2338743) 52

[תרגיל 8: חימום קולי במעגל 52](#_Toc2338744)

פרק 5 - [משימות קבוצתיות](#_Toc2338746) 57

[תרגיל 9: תרגיל התפתחות וגדילה 57](#_Toc2338747)

[תרגיל 10: העברת חישוק במעגל 60](#_Toc2338748)

[תרגיל 11: מי כמוני 62](#_Toc2338749)

[תרגיל 12: חתול ועכבר 64](#_Toc2338750)

פרק 6 - [אנרגיה](#_Toc2338752) 66

[תרגיל 13: תרגיל העברת אנרגיה במעגל 66](#_Toc2338753)

[תרגיל 14: המנהיג והקבוצה 69](#_Toc2338754)

[תרגיל 15: תרגיל כוסות המים 71](#_Toc2338755)

פרק 7 - [משחקים בקבוצה](#_Toc2338757) 77

[תרגיל 16: חוגגים את הכישלון 77](#_Toc2338758)

[תרגיל 17: תרגילי וִיש, ווּש, בּוֹינג, זבנג, טורנדו 79](#_Toc2338759)

[תרגיל 18: יצירה ושחרור פלונטר 83](#_Toc2338760)

[תרגיל 19: תרגיל המראה וקופסת הנעליים 87](#_Toc2338761)

פרק 8 - [ריכוז והקשבה](#_Toc2338763) 90

[תרגיל 20: תרגיל קשר עין והחלפת מקומות 91](#_Toc2338764)

[תרגיל 21: מסירת כדור עם סדר קבוע 93](#_Toc2338765)

[תרגיל 22: מסירת כדור דמיוני 95](#_Toc2338766)

[תרגיל 23: פופקורן הדהודים **97**](#_Toc2338767)

פרק 9 - [לכידות קבוצתית ובניית אמון](#_Toc2338769) 99

[תרגיל 24 : שק החלומות והשתיל הקבוצתי 100](#_Toc2338770)

[תרגיל 25: תרגיל המנצח 102](#_Toc2338771)

[תרגיל 26: תרגיל אמון במעגל 104](#_Toc2338772)

[תרגיל 27: תרגיל כל הכבוד 106](#_Toc2338773)

[תרגיל 28: המרקם הקבוצתי 110](#_Toc2338774)

[תרגיל 29: טקס האוסקר 112](#_Toc2338775)

[תרגיל 30: מסאג' במעגל 115](#_Toc2338776)

פרק 10 - [שפת גוף – קול, תנועה ועבודה ללא מילים](#_Toc2338778) 119

[תרגיל 31: הקצב שלי 120](#_Toc2338779)

[תרגיל 32: מעגל תנועה 123](#_Toc2338780)

[תרגיל 33: החלילן מהמלין 126](#_Toc2338781)

[תרגיל 34: הגוש הקבוצתי 129](#_Toc2338782)

[תרגיל 35: התפתחות של דימוי בתנועה 131](#_Toc2338783)

פרק 11 - [אלתור](#_Toc2338785) 133

[תרגיל 36: חבילה עוברת – תרגילי אימפרוביזציה 134](#_Toc2338786)

[תרגיל 37: עבודה עם ג'יבריש 138](#_Toc2338787)

[תרגיל 38: אם היית 142](#_Toc2338788)

[תרגיל 39: החיים הם כמו 145](#_Toc2338789)

פרק 12 - [עלילה](#_Toc2338791) 147

[תרגיל 40: תרגיל סיפור בהמשכים 148](#_Toc2338792)

[תרגיל 41: שני צדדים למטבע 153](#_Toc2338793)

[תרגיל 42: תיאטרון זירה 155](#_Toc2338794)

[תרגיל 43: ספייס ג'אמפ 157](#_Toc2338795)

פרק 13 - [טרנספורמציה](#_Toc2338797) 161

[תרגיל 44: יאללה בואו 16](#_Toc2338798)2

[תרגיל 45: תרגיל טרנספורמציה 164](#_Toc2338799)

[תרגיל 46: תרגיל מה אתה עושה 167](#_Toc2338800)

[תרגיל 47: מתנה טרנספורמטיבית 171](#_Toc2338801)

פרק 14 - [סיום מפגש](#_Toc2338803) 175

[תרגיל 48: חנות הקסמים 176](#_Toc2338804)

[תרגיל 49: מה היה לנו פה היום? 180](#_Toc2338805)

[תרגיל 50: באר המשאלות הקבוצתית 183](#_Toc2338806)

[**על המחבר 186**](#_Toc2338807)