**50 תרגילים לקבוצה בשלשות ורביעיות**

**מתאים למנחי תיאטרון, פסיכודרמה, דרמה תרפיה ותיאטרון פלייבק**

**מסדרת הספרים: כלים למנחי קבוצות**

****

**ניר רז**

תוכן העניינים

[מבוא 8](#_Toc32658710)

[שימוש מיטבי בספר 12](#_Toc32658711)

[מבנה התרגילים 12](#_Toc32658712)

[מטרות קבוצתיות בתרגילי תחילת מפגש: 15](#_Toc32658713)

[מטרות קבוצתיות בתרגילי אמצע מפגש: 16](#_Toc32658714)

[מטרות קבוצתיות בתרגילי סיום מפגש: 16](#_Toc32658715)

[תוספות והבהרות 17](#_Toc32658716)

פרק 1 - [מתודולוגיה של בניית מפגש 18](#_Toc32658717)

[בניית מפגש – שלב ההכנה 19](#_Toc32658718)

[תכנון זמן: 19](#_Toc32658719)

[צורת ישיבה: 22](#_Toc32658720)

[קול, מוזיקה ותאורה: 22](#_Toc32658721)

[שעה לפני המפגש: 22](#_Toc32658722)

[טיפים לסדנאות חד-פעמיות: 24](#_Toc32658723)

פרק 2 - [אנרגיה וחימום פיזי 26](#_Toc32658724)

**תרגיל 1 -** [ארנבות ובתים 28](#_Toc32658725)

**תרגיל 2 -** [פסל טרנספורמטיבי 32](#_Toc32658726)

**תרגיל 3 -** [מכונות 36](#_Toc32658727)

**תרגיל 4 -** [הילוך מהיר, הילוך איטי, הילוך קדמי 40](#_Toc32658728)

**תרגיל 5 -** [עומדת יושבת שוכבת 44](#_Toc32658729)

**תרגיל 6 -** [הבלון הדימיוני 48](#_Toc32658730)

**תרגיל 7 -** [סיפור אגדה בהמשכים 52](#_Toc32658731)

פרק 3 - [היכרות ומתן מקום 56](#_Toc32658732)

**תרגיל 8 -** [שאלות היכרות 58](#_Toc32658733)

**תרגיל 9 -** [סיפור אסוציאטיבי 62](#_Toc32658734)

**תרגיל 10 -** [ספר לי עליו 64](#_Toc32658735)

פרק 4 - [בניית אמון 68](#_Toc32658736)

**תרגיל 11 -** [מרבה רגליים 70](#_Toc32658737)

**תרגיל 12 -** [תרגיל אמון בשלשות 74](#_Toc32658738)

פרק 5 - [עבודה סימבולית / מופשטת 76](#_Toc32658739)

**תרגיל 13 -** [קולא'ז מהאגדות 78](#_Toc32658740)

**תרגיל 14 -** [דימוי, מילה, סצנה 84](#_Toc32658741)

פרק 6 - [חימום ועבודה קולית 88](#_Toc32658742)

**תרגיל 15 -** [תרגיל הזיופים 90](#_Toc32658743)

**תרגיל 16 -** [כשהשפן הקטן פוגש את יונתן הקטן 92](#_Toc32658744)

**תרגיל 17 -** [לשיר את הסיפור 94](#_Toc32658745)

**תרגיל 18 -** [פזמון חוזר 98](#_Toc32658746)

פרק 7 - [ניתוח סיפור ובניית דמות 102](#_Toc32658747)

**תרגיל 19 -** [תמצית הסיפור בחמישה משפטים 104](#_Toc32658748)

**תרגיל 20 -** [לב הסיפור דרך תבנית "פסל מצטבר" 108](#_Toc32658749)

**תרגיל 21 -** [ניתוח הסיפור 112](#_Toc32658750)

**תרגיל 22 -** [תרגיל אוטה אגן 118](#_Toc32658751)

פרק 8 - [פירוק והרכבה 124](#_Toc32658752)

**תרגיל 23 -** [דואט 126](#_Toc32658753)

**תרגיל 24 -** [מספר, פֶּסֶל, פַּסָל 130](#_Toc32658754)

**תרגיל 25 -** [תנועה, קול, מלל 138](#_Toc32658755)

**תרגיל 26 -** [לתלות כביסה יחד 142](#_Toc32658756)

**תרגיל 27 -** [פסל "עבר, הווה, עתיד 146](#_Toc32658757)

**תרגיל 28 -** [תא קולי 152](#_Toc32658758)

פרק 9 - [כוחות ומגבלות 156](#_Toc32658759)

**תרגיל 29 -** [מישהו שהאמין בי 158](#_Toc32658760)

**תרגיל 30 -** [הילד והמבוגר 164](#_Toc32658761)

**תרגיל 31** - [Role – counter role – guide 170](#_Toc32658762)

**תרגיל 32 -** [גיבור ואנטי גיבור 178](#_Toc32658763)

פרק 10 - [טרנספורמציה 184](#_Toc32658764)

**תרגיל 33 -** [מסיפור אישי לסיפור אגדה 186](#_Toc32658765)

**תרגיל 34 -** [הקוסם מארץ עוץ 192](#_Toc32658766)

**תרגיל 35 -** [ראש חץ עם סיפור תנכי, סיפור-עם או אגדה 196](#_Toc32658767)

**תרגיל 36 -** [רגש משתנה 202](#_Toc32658768)

**תרגיל 37 -** [ז'אנרים 206](#_Toc32658769)

פרק 11 - [קונפליקטים 210](#_Toc32658770)

**תרגיל 38 -** [גב אל גב 212](#_Toc32658771)

**תרגיל 39 -** [אחד מאחורי השני 220](#_Toc32658772)

**תרגיל 40 -** [קרוס 226](#_Toc32658773)

פרק 12 - [אלתור 232](#_Toc32658774)

**תרגיל 41 -** [סאבטקסט דרך מסכה ניטרלית 234](#_Toc32658775)

**תרגיל 42 -** [בית החיות 242](#_Toc32658776)

**תרגיל 43 -** [להגיד כן לרעיון 246](#_Toc32658777)

**תרגיל 44 -** [התחלה וסיום 250](#_Toc32658778)

**תרגיל 45 -** [משחק מרטה 254](#_Toc32658779)

**תרגיל 46 -** [גיבור-על דימיוני 258](#_Toc32658780)

**תרגיל 47 -** [מסביב לעולם ב-80 יום 262](#_Toc32658781)

**תרגיל 48 -** [הרכלנים 266](#_Toc32658782)

**תרגיל 49 -** [פרסומת / תכנית טלויזיה 270](#_Toc32658783)

פרק 13 - [אקטיביזם 274](#_Toc32658784)

**תרגיל 50 -** [תיאטרון עיתון 276](#_Toc32658785)

[**על המחבר** 281](#_Toc32658786)