
5 Exerciții de facilitare și improvizație aplicată pentru zile de caniculă

Când sunt 40°C și energia grupului e la pământ,
aceste exerciții funcționează fără mișcare intensă,
fără materiale complexe și cu efect garantat.

- 01 Potcoava (Horse Shoe)**
- 02 Ce apreciez la echipa mea**
- 03 Lucruri în comun (2 runde)**
- 04 Povestea în 7**
- 05 The Music Band**

FACILITARE.RO

Curatoriată de Bogdan Grigore · bogdan@facilitare.ro

01

Potcoava (Horse Shoe)

Facilitare · Sursa: Roger Greenaway

TIMP	10-30 min
PARTICIPANȚI	Oricâți
DIFICULTATE	Ușoară / medie

Potcoava este un exercițiu de scalare. Participanții își arată poziția față de un subiect prin modul în care se plasează pe un spectru curbat, în formă de potcoavă.

CUM SE DESFĂȘOARĂ

Pregătește afirmațiile

Alege 3-5 afirmații polarizante, relevante pentru grup. De exemplu, la un capăt: „Prefer să încep acțiunea rapid și apoi să învăț din feedback.” La celălalt: „Prefer să reflectez și să planific temeinic înainte de a acționa.”

Formează potcoava

Trasează un spectru curbat imaginar în sală. Citește prima afirmație și roagă participanții să se poziționeze fizic pe spectru, acolo unde simt că le e locul. Potcoava e dinamică: dacă cineva realizează că nu e în locul potrivit, își poate schimba poziția oricând.

Activează conversația

Cere participanților dintr-o parte a potcoavei să adreseze întrebări celor de pe partea opusă. Nu opinii, ci întrebări de curiozitate. Sau adresează tu întrebări participanților din diferite zone.

Varianța fără mișcare (caniculă edition)

Participanții rămân pe scaune și ridică mâna pe o scară de la 1 la 5. Funcționează la fel de bine, mai ales când sunt 40°C afară.

LECȚIA CU CARE PLEACĂ ACASĂ

Potcoava ajută grupul să vadă rapid gama și nuanțele de opinie. Descoperă că diversitatea de perspective nu e un obstacol, ci o resursă.

Unde se poate folosi: Workshop-uri de echipă, comunicare, diversitate, leadership, check-in.

02

Ce apreciez la echipa mea

Facilitare · Rundă de apreciere

TIMP	10-15 min
PARTICIPANȚI	5-30
DIFICULTATE	Ușoară

Un exercițiu simplu de recunoaștere care ridică energia grupului fără nicio mișcare fizică. Funcționează prin puterea cuvântului spus cu voce tare.

CUM SE DESFĂȘOARĂ

Pregătește materialele

Dă fiecărui participant un post-it și un marker.

Formulează provocarea

Spune: „Scrie un lucru pe care îl apreciezi la echipa asta și pe care nu l-ai spus încă cu voce tare.” Subliniază „nu l-ai spus încă” – asta scoate la suprafață aprecieri reale, nu platitudini.

Citire pe rând

Fiecare citește ce a scris, pe rând. Regula: nimeni nu comentează, nu completează, nu relativizează. Doar ascultă. Spune „mulțumesc” după fiecare.

Închide simplu

Nu analiza, nu trage concluzii. Lasă aprecierile să rămână în aer. Efectul vine tocmai din simplitate.

LECȚIA CU CARE PLEACĂ ACASĂ

Recunoașterea autentică e unul dintre cele mai rapide generatoare de energie într-un grup. Nu costă nimic, durează 10 minute și schimbă tonul întregii zile.

Unde se poate folosi: Check-in de dimineață, după un sprint dificil, team building, retrospective.

03

Lucruri în comun (2 runde)

Facilitare · Exercițiu de cunoaștere și conectare

TIMP	10-12 min
PARTICIPANȚI	6+
DIFICULTATE	Ușoară

Două runde complementare care adâncesc conexiunea dintre participanți: mai întâi descoperă ce îi unește, apoi ce detestă amândoi. A doua rundă produce întotdeauna râsete.

CUM SE DESFĂȘOARĂ

Formează perechi

Participanții se împart în perechi (aleatoriu sau la alegere).

Runda 1: Ce avem în comun

Fiecare pereche are 1 minut să descopere minimum 5 lucruri pe care le au în comun și care nu sunt evidente. Nu „lucrăm în aceeași companie.” Ci lucruri care îi surprind pe amândoi.

Runda 2: Ce urâm amândoi

Aceeași pereche, încă 1 minut: minimum 5 lucruri pe care amândoi le detestă. „Amândoi urâm aerul condiționat prea rece”, „amândoi urâm ședințele de luni dimineața.” Asta e runda în care râsul devine inevitabil.

Debrief rapid

Întreabă 2-3 perechi: „Care a fost cea mai surprinzătoare descoperire?” Scurt, fără analiză.

LECȚIA CU CARE PLEACĂ ACASĂ

Conexiunea între oameni se construiește atât pe ce ne unește, cât și pe frustrările comune. A descoperi că urâm aceleași lucruri creează un tip de complicitate care accelerează încrederea.

Unde se poate folosi: Onboarding, prima zi de training, echipe noi, icebreaker de vară.

04

Povestea în 7

Improvizație aplicată · Colaborare narativă

TIMP	15-20 min
PARTICIPANȚI	7 per grupă
DIFICULTATE	Medie

Exercițiul simulează lucrul într-o echipă de proiect. La fel ca într-un proiect real, există roluri, flux de informație, ascultare, scop și la final cineva care trage concluziile.

CUM SE DESFĂȘOARĂ

Formează grupa

Alege 7 participanți (sau împarte tot grupul în grupe de câte 7). Dacă rămân participanți în plus, ei devin public.

Distribuie începuturile

Fiecare persoană primește câte un început de propoziție, în ordine: 1) „A fost o dată ca niciodată...” 2) „În fiecare zi...” 3) „Până când într-o zi...” 4) „Din această cauză...” 5) „Până când în cele din urmă...” 6) „De atunci înainte...” 7) „Morala poveștii este...”

Construiește povestea

Persoana 1 începe și spune 2-3 fraze. Apoi persoana 2 preia și continuă povestea logic. Fiecare trebuie să asculte ce a spus cel dinainte și să construiască pe baza a ceea ce a primit.

Debrief

Întreabă: „Ce a fost ușor? Ce a fost greu? Unde ați simțit nevoia să schimbați povestea în direcția voastră vs. să acceptați ce ați primit?” Fă paralela cu echipele de proiect.

LECȚIA CU CARE PLEACĂ ACASĂ

Pentru ca o echipă de proiect să funcționeze cum trebuie avem nevoie să fim prezenți, să ascultăm, să acceptăm ce primim, să aducem valoare și să vedem cum dăm informația mai departe în fluxul proiectului.

Unde se poate folosi: Training de echipă, comunicare, leadership, proiecte cross-funcționale.

05

The Music Band

Improvizație aplicată · Creativitate în echipă

TIMP	10 min
PARTICIPANȚI	6+
DIFICULTATE	Ușoară

Un exercițiu rapid care demonstrează cât de ușor și natural vine creativitatea atunci când lucrezi împreună cu altcineva. Zero pregătire, zero materiale, 100% zâmbete.

CUM SE DESFĂȘOARĂ

Observă

Spune grupului: „Uită-te în jur. Alege un element, un obiect, o culoare – orice te atrage.”

Formează perechi și creează formația

Fiecare face pereche cu cineva. Din cele 2 elemente (cuvinte) alese, formează împreună numele unei formații de muzică. Cere câteva exemple din sală – râsetele vin imediat.

Albumul

Întreabă fiecare pereche: „Dacă formația voastră ar scoate un album, cum s-ar numi?”
Apoi: „Cum se numește primul extras de pe radio, cel care ajunge în topuri?”

Coperta albumului

Perechile fac o postură împreună care arată coperta albumului. Asta e momentul în care energia explodează – toată sala râde și fotografiază.

LECȚIA CU CARE PLEACĂ ACASĂ

Creativitatea vine surprinzător de ușor și rapid atunci când lucrezi cu altcineva. Nu ai nevoie de brainstorming de 2 ore. Ai nevoie de un partener, o constrângere simplă și permisiunea de a fi jucăuș.

Unde se poate folosi: Energizer, deschidere de workshop, creativitate, inovație, team building.

Vrei mai multe exerciții ca acestea?

Aceste 5 exerciții fac parte din toolkit-ul pe care l-am construit în peste 500 de workshopuri facilitate pentru echipe din Apple, ING, Deutsche Bank, Oracle și multe altele.

Dacă vrei să aduci facilitarea și improvizația aplicată în echipa ta:

→ **Workshop facilitat pentru echipa ta**

Scrie-mi la bogdan@facilitare.ro și discutăm ce ar funcționa pentru grupul tău.

→ **Școala de Facilitare**

Programul prin care formez facilitatori. Detalii în curând pe scoaladefacilitare.ro.

→ **LinkedIn**

Urmărește-mă pentru exerciții și povești din teren: [linkedin.com/in/bogdangrigore82](https://www.linkedin.com/in/bogdangrigore82)

FACILITARE.RO · Exerciții curatoriate de Bogdan Grigore