

Контрольный список для подготовки тренинга «Зеркало»

Написанное ниже родилось из опыта проведения тренингов разных форматов. Детальность на грани занудства обусловлена стремлением провести тренинг наилучшим образом. В своей работе руководствуемся принципом «5П» (педантичная подготовка – первый признак профессионализма).

Остались вопросы? Нужно обсудить нюансы? Напишите нам на mail@zerkalotm.ru

№ п/п	Необходимое и желательное обеспечение обучения	Почему этот пункт важен	Наличие или предложения по замене	Примечание
Жизнь тренеров				
1.	Приезд накануне (минимум за 1 день)	<i>Обычно за день до «Зеркала» проводим вечерний мастер-класс. Тема заранее согласовывается с Татьяной.</i>		
2.	Авиаперелет: дневные рейсы. Если других вариантов нет – согласовываем время прилета отдельно.	<i>Ночные рейсы – зло. Лучше прилетим на день раньше. Для перелетов дальше Урала обычно планируем 2 дня на акклиматизацию.</i>		
3.	Авиаперелет: для полетов больше 2 часов закажите места с увеличенным расстоянием между креслами (подробней на сайтах S7 , Аэрофлот)	<i>Выспавшийся тренер — счастливый и эффективный тренер. Эффективный тренер — довольный участники.</i>		
4.	Авиаперелет: закажите дополнительное багажное место для сумки тренинга.	<i>У тренинга «Зеркала» есть свой чудесный чемодан с сюрпризами. Это большая сумка, которая не проходит по параметрам ручной клади. Уточните заранее о необходимости дополнительного багажного места</i>		
5.	Железная дорога: купе, пожалуйста.	<i>Верим, что объяснения не нужны.</i>		
6.	Встреча и трансфер в гостиницу	<i>Багажа много. Будет хорошо, если встретите и поможете с сумками. Если таковой возможности нет – закажите, пожалуйста, такси.</i>		
7.	Гостиница: двум тренерам подойдут два одноместных номера или двухкомнатная квартира. На тренинг «Шахматы» приезжаем троим (Таня, Антон и Максим).	<i>Критерии качества гостиницы: тишина в ночное время (пожалуйста, проверьте, что гостиница без караоке-баров и дискотек), горячая вода, интернет в номере. Если между гостиницей и залом больше 10 минут пешего пути, то обеспечьте, пожалуйста, тренерам транспорт до тренинга и после.</i>		
Помещение				
8.	Форма и площадь помещения (Укажите площадь и размеры зала. Мин. площадь - из расчета 4 кв. м. на 1 чел.)	<i>Много двигаемся. Вытянутый по длинной стороне зал неудобен для обсуждения упражнений. Для группы 30–35 человек нужно минимум 120 квадратных метров. Фотопример хорошего зала на сайте «Зеркала».</i>	Размеры помещения: Площадь: кв. м.	
9.	Какое покрытие полов? (деревянное, ламинат, ковролин. Однозначно не подходит плитка, кафель и другие скользкие и холодные материалы.)	<i>На тренинге много двигаемся. Иногда участники берут сменную обувь. Иногда ходят в теплых носках, которые сильно скользят на кафеле/ламинате. А мы хотим сохранять и приумножать здоровье участников и своё. Пожалуйста, проверяйте покрытие полов перед арендой.</i>		

10.	Возможность проветривания (сколько окон, можно их открыть?)	<i>Каждый кофе-брейк помещение проветривается. В определённых упражнениях становится очень жарко. Кондиционер может решить задачу при условии сохранения здоровья участников и тренеров. Помещение без окон и кондиционера не рассматривается.</i>		
11.	Кондиционер с диапазоном температуры 18-26 ° С (отдельный или централизованная система?)	<i>Нужен только в летнюю жару. Не заменяет возможность открытия окон. Охлажденный кондиционером углекислый газ – это плохо. Проверьте заранее потоки воздуха. Кондиционер, дующий на спины участников – это плохо.</i>		
12.	Звукоизоляция помещения (будут ли рядом проходить шумные мероприятия, помещение отдельное или смежное, сплошные стены или перегородки?)	<i>На тренинге всегда играет музыка. Иногда очень громко.</i>		
13.	Зал укомплектован аудиосистемой или есть аудиокolonки для подключения к ноутбуку (шнур с разъемом «миниджек» 3,5 мм, позволяющий поставить ноутбук рядом с тренерским местом)	<i>Музыкой управляет тренер с ноутбука. Важно разместить ноутбук рядом с тренерским местом.</i>		
14.	Арендодатель предоставляет возможность продлить аренду помещения позже 22 часов вечера.	<i>«Зеркало» - живое тренинг. Продолжительность некоторых упражнений не зависит от воли тренеров. Официальное расписание не всегда выдерживается. Крайне важно предусмотреть выход за временные рамки.</i>	Да/нет	
15.				
16.	Отсутствие зеркал на стенах. Или возможность закрыть их тканью/бумагой.	<i>«Зеркало» — не йога и не танцы, хотя их элементы есть в тренинге. Отражения зеркал отвлекают оценкой внешней картинке от изучения внутреннего. Понимаем, что такие помещения часто используются для танцев. Поэтому отдельно скажем: избегайте зеркал. Решением можем быть покупка дешёвых обоев и наклейка зеркал с помощью малярного скотча.</i>		
17.	Контакты (мобильный телефон, эл. почта) сотрудника, отвечающего за помещение (при аренде помещения – контакты администраторы, IT специалиста)			
Для участников				
18.	Вешалки или доступ в гардероб (в холодное время года)			
19.	Отдельная комната или ширма для переодевания участников	<i>Тренинг подразумевает много физической активности. Участникам комфортно в спортивной одежде.</i>		

20.	Мягкие коврики из расчета 1 на 1,5 человека (туристические или для йоги)	<i>Сидеть на голом полу холодно и больно. Отсюда выводим ещё одно условие: коврики. Это могут быть туристические «пенки» или коврики для йоги. В специализированных залах для йоги они есть. При изрядной доле везения их включают в стоимость аренды.</i>		
21.	Подушки и/или пледы из расчета на каждого участника (по возможности)	<i>Пледы и подушки — приятное дополнение. Покрывала и пледы сохраняют спины участников от сквозняков. Перед тренингом просим участников принести свои. Если площадка может предоставить пледы — соглашайтесь. Это добавляет уюта тренинговому пространству.</i>		
22.	В зале есть кулер с водой и стаканчики или бутылки по 0,5 л. (негазированная вода, расчет: 1 литр на участника в день)	<i>Из опыта: за весь тренинг выпиваем минимум 2,5 бутылки по 20 литров. Кулер должен стоять в зале или рядом с ним.</i>		
23.	Возможность организации кофе-пауз (чай, кофе, сахар, горячая вода, печенье, бутерброды, фрукты)	<i>Приведем пример меню кофе-пауз, которые делаем сами:</i> <ul style="list-style-type: none"> • чай пакетированный (чёрный, зелёный) • кофе растворимый и молотый для заваривания во френч-прессе • молоко для чая и кофе • сахар • печенье (желательно избегать песочного теста — слишком хорошо крошится) • фрукты (яблоки, бананы, груши) • свежие овощи (морковь, сельдерей) 		
24.	Возможность проведения кофе-пауз в соседнем помещении (не в зале для тренинга)	<i>Отдельное пространство для кофе-пауз позволит избежать неприятностей с пролитыми напитками. Во время тренинга просим участников оставлять чашки.</i>		
25.	Возможности организации обеда (кафе в здании или рядом (5-10 мин. пешком), возможность доставки еды в офис)	<i>На обед выделяем 1,5 часа времени. Обычно этого хватает на дорогу до кафе и полноценный обед без спешки.</i>		
26.	Длительность дороги до ж/д-, автовокзалов и аэропортов и возможность помощи (если предполагается приезд иногородних)	<i>Важно для планирования иногородними участниками своих перемещений.</i>		
27.	Аптечка: троксевазин (мазь от ушибов), охлаждающий гель или спортивная заморозка (при растяжениях), обезболивающее (ибупрофен), но-шпа для снятия спазмов, проти-	<i>На тренинге много двигаемся. Есть вероятность ушибов. Иногда участники жалуются на головную боль.</i>		

<i>воаллергенное (супрастин), нашатырный спирт, бинт, пластырь, эластичный бинт.</i>			
--	--	--	--