

Teambuildings øvelser



Indisk Madrasvending

Man skal være nok deltagere til at kunne lave hold af 4-6 personer. Teambuildingøvelse, hvor du skal bruge: en madras eller liggeunderlag pr. hold. Hele holdet skal stille sig på madrassens ene side. Nu gælder det om at vende madrassen, mens alle står på den. Ingen må røre jorden under øvelsen. Alle hold starter samtidig, og så gælder det om at gøre det først.

Noter _____

Problematisk Puslespil

(6 -30 personer - ved mere end 8 deltagere inddeles i hold) Teambuildingøvelse, hvor du skal bruge: 1 puslespil per deltagere. Puslespil klippes ud af forskellige farver karton. Alle puslespil skal være 100 % ens, bortset fra farven. Der skal være det samme antal brikker, som der er deltagere. Nu skal alle deltagere bytte brikker, så der ikke er to brikker med samme farve i deltagernes individuelle puslespil. Deltagerne må ikke tale sammen. Her gælder det altså om, at man hjælper hinanden og ikke modarbejder hinandens opgave.

Noter _____

Problematisk tårn

(6 – 200) Inddeling i hold af 4-6 personer. Byg det højeste tårn ud af rå spaghetti (det tynde) og skumfiduser. Alle hold får udleveret samme antal skumfiduser og spagettirør.

Man kan evt. gøre det på tid. Bedømmelse fx på: hvor længe skal det kunne stå, uden at vælte, eller "Hvor pænt det er".

Noter _____

Den vandrende ring

Teambuildingøvelse, hvor du skal bruge: 1 tandstik pr. deltager og en enkelt gardinring eller lignende. Alle skal stå på en række og have en tandstik i munden. Nu gælder det om at lade ringen vandre fra tandstik til tandstik, indtil den har nået hele rækken igennem. Der må IKKE bruges hænder, tabes ringen skal hele rækken begynde forfra. Hvis man vil have et konkurrenceelement indover, kan man lave to rækker, hvor det så gælder om at få transporteret ringen først igennem rækken.

Noter _____

Navne leg

Hele klassen/gruppen samles i en lille rundkreds. Instruktøren indleder med, at man hilser forskelligt på hinanden i forskellige lande, f.eks. Japan: Bukke, Frankrig: Kys på Kinden, Bangladesh: hånden på hjertet, DK: goddag med hånden. Alle skal nu gå rundt og hilse på hinanden med hånden og sige sit navn. Efter et par minutter udvides legen til, at man skal sige det navn videre, som man lige har hilst på. (Hej jeg hedder måske XXXXXX) Alle bliver sjovt nok forvirrede og får et lille smil på læben. Når man får sit eget navn tilbage, skal man gå ud af legen.

Noter _____

Lær hinanden at kende øvelser

Livshistorie 1 minut. Find sammen med en du ikke kender eller ikke arbejder med til hverdag. Vælg en A og en B. B starter. Fra du blev født, til du står her i dag.

Rundkreds med navne fra A-Å. Sæt/stil jer i alfabetisk orden.

Række med fx skostørrelser med mindst/størst først uden at tale sammen.

Noter _____

Verdenskortet

Placer jer, på et fiktivt verdenskort i rummet, der hvor I har haft: Et godt menneskeligt møde? / Der hvor du sidst blev grebet af en god formidler. Hvad gjorde han/hun? Snak dernæst med dem tæt på dig om dette møde. Plenum eksempler. (*Her tænkes emner som er relevante i forhold til formålet med mødet/arrangementet.*)

Noter _____

Samtale-squaredance

Minimum antal deltagere: 12 - max ? Man laver bare flere cirkler

I en samtale-squaredance beder du halvdelen af deltagerne om at stå i en cirkel med ansigterne udad. Bed derefter den anden halvdel af deltagerne om at stille sig i en cirkel udenom med ansigterne indad, således at hver deltager står overfor en anden deltager. Bed derefter alle i indercirklen om at fortælle noget til den, der står overfor dem i ydercirklen - og dem i ydercirklen om at svare på det. **Et eksempel kunne være forventninger til studiet, ambitioner, hvordan vil jeg være en god studiekammerat, hvad synes jeg er svært ved at starte på det her studie, hvilken slags læge vil jeg gerne være osv:** Deltagerne i indercirklen fortæller om deres tanker om det emne, som vedkommende har lyst til at få sparring på, og deltagerne i ydercirklen giver sparring og stiller uddybende spørgsmål. Efter 3-5 minutter beder du alle om at stoppe samtalerne, og deltagerne i ydercirklen rykke en plads til højre, så alle står overfor en ny samtalepartner. Bed derefter deltagerne gentage øvelsen, så indercirklen igen får lov til at få sparring på deres emne. I alt fortæller indercirklen om deres idé tre gange og får tre gange sparring. Derefter bytter man

roller, så det er deltagerne i ydercirklen, der fortæller om et projekt — og dem i indercirklen der hjælper dem videre. På den måde får alle deltagerne mindst tre forskellige indblik i, hvordan de kan komme videre og hvor forskelligt vi alle håndterer den samme situation.



Noter

Bryd barrieren bingo

Tid (10 - 30 min)

Kan laves som en lær-hinanden-at-kende øvelse. Lav plade med vilkårlige ting eller ting, der passer specifikt til folk i gruppen. Man går så rundt og finder folk, der passer til den enkelte påstand og skriver dennes navn på. Når én har pladen fuld, råber han Bingo. Man får her folk til at mingle og møde hinanden på en sjov måde.

Fif. Man kan evt. lade et hold lave en bingoplade til et andet hold.

EX.

Jeg har dykket med en haj	Jeg har to søskende	Jeg kommer fra Viborg	Jeg har besøgt ti lande	Jeg har en roomie
Jeg er født i 1990	Har løbet et maraton	Jeg er single	Jeg har dumpet en eksamen	Jeg har smagt østers

Jeg bor på Trøjborg	Jeg har set ALLE afsnit af <i>Grey's Anatomy</i>	Jeg elsker thaimad	Jeg bliver let rød i hovedet når jeg står foran en større forsamling	Jeg er et A-menneske
Jeg er super struktureret	Jeg vil arbejde for "læger uden grænser"	Jeg ser tv-programmer, som jeg er lidt flov over at se	Jeg løber mindst tre gange om ugen	Jeg vil være anæstesilæge

Noter

Fællesskaber på tid

En sjov powerminglingøvelse, som fungerer godt som start på et kursus eller lignende.

Formålet er at lære hinanden at kende. Tage udgangspunkt i det vi har til fælles. Bevæge sig.

Der skal være rigeligt med gulvplads. Alle skal kunne bevæge sig rundt. Egner sig bedst til gruppestørrelse: 8-1000

Vejledning:

Bed folk stille sig sammen to og to, med én de ikke kender. Sig, at de på (et minut eller mere) skal finde frem til så mange ting som muligt, som de har til fælles. Når minuttet er gået, kan du spørge, hvor mange ting de fandt. Der må gerne gå lidt konkurrence i at være dem, der finder flest. Bed folk finde en ny partner. Giv dem et minut igen til at finde ting de har til fælles. Gentag evt. et par gange til.

Fif:

Opfordre deltagerne til at finde ting, der ikke er alt for banale, som f.eks. "Vi er begge mænd". Det er sjovere, hvis de finder ting som "Vi har begge været gift tre gange" eller "Vi har begge en rød sofa". Lav evt. grupperne større og større. F.eks, start med to og to, derefter fire og fire, otte og otte. Fortsæt, indtil alle er samlet i en gruppe, eller til der ikke er mere energi i øvelsen. I stedet for

at give folk et minut, kan du sige, at de skal gå videre til en ny partner, hver gang de har fundet 5 ting til fælles. Færre end 5 ting til fælles kan betyde, at deltagerne ikke når udover det banale.

Noter _____

Fejr jeres fejltagelser

Formål: Skærpe koncentrationen. Gør fejl acceptable. Skab positiv attitude. Grine sammen.

Bevæge sig.

Tid: ca. 5-10 minutter Egner sig bedst til gruppestørrelse: 4-50

Vejledning:

Opgaven er at tælle til 100 sammen uden at lave fejl. På alle tal, der indeholder 5 eller 0, skal der klappes i stedet for at tælle. Stil jer i en rundkreds. Instruktøren stiller sig i midten. Instruktøren peger på en i cirklen. Den, der peges på, tæller 1-2-3-4 og klapper i stedet for at tælle 5. Peg på den næste, som skal tælle 6-7-8-9-klap. Fortsæt med at pege, indtil I når 100. Hvis en deltager fejler (og det sker hele tiden), får han besked på at strække armene i vejret i sejrsgestus og råbe "Yes!", i stedet for at græmme sig. Hver gang der laves en fejl, tælles der forfra fra 1. Bliv ved indtil I når de 100.

Fif:

Afbryd ikke øvelsen, før I er helt færdige, det giver sådan en flad fornemmelse. Hvis det er for svært at nå 100, så giv dispensation og stop ved f.eks. 50. En sværere variant går ud på at tælle til 100 og så tælle ned til 1 igen.

Insistér på, at fejl fejres højlydt med et "Yes!". Hele øvelsens pointe er netop at gøre det legitimt at fejle.

Noter _____

Den med kortene:

Inddel Gruppen i hold med 4-8 personer.

Hvert hold tildeles et kortspil (et halvt spil er også nok)

"Gamemasteren" har på forhånd lavet en række papirsedler, hvorpå der er skrevet en masse kropsdele. Fx: fod, knæ, lår, hoved, næse, øre, finger, osv.

Øvelsen starter ved at gamemasteren trækker to sedler, fx "mave" og "knæ". Nu skal hvert hold få et spillekort til at sidde mellem de to kropsdele. Fx: "mave mod knæ", alle i gruppen skal være med.

Tabes kortene har holdet tabt. Der spilles bedst ud af 3 eller 5 alt efter hvor mange hold der deltager. Sedlerne puttes ned i skålen igen, så nye kombinationer kan opstå, fx "Mave mod hoved". Det vindende hold er det hold der kan holde flest kort, uden at tabe dem.

Noter _____

Den med legoklodserne:

God kommunikationsøvelse.

Inddel gruppen i minimum fire hold (2-3 personer på hvert hold)

Der skal laves en legofigur på et bord, som tildækkes med et viskestykke

Der skal være t sæt helt identiske legoklodser ved den sidste station.

De personer der står ved den første station må gerne se figuren. De skal nu fortælle det videre til det næste led (som ikke har set figuren). Dette led skal fortælle det videre til de næste personer, som til sidst skal fortælle det til den sidste station, der skal forsøge at forme den samme figur. Legen er færdig når den sidste station tror at de har lavet den samme figur, som der er på den første station.

Noter _____

Den med bind for øjnene:

Blindefangeleg

To og to sammen: den ene får bind for øjnene (kan laves af sorte affaldsposer)

Der laves en firkant med fire kegler

Alle de blinde må bevæge sig inde i firkanten, alle dem der kan se må kun bevæge sig uden om firkanten. Der udpeges nu et "fangerhold". Det gælder om at fange alle de andre blinde. Vinderen er den der bliver sidst fanget.

Undervejs kan firkanten mindskes ved at flytte på keglerne, så det er nemmere at fange de sidste. Dem der står uden for firkanten må kommunikere og råbe ind til sin blinde ven, så de ved hvor de skal gå hen for ikke at blive fanget.

Noter

Bold og rør

Antal på hvert hold: minimum 4 personer Antal hold: Et til mange

Tidsforbrug pr. runde: 10-40 min

Materialer pr. samtidig hold: 2-3 stykker plastik nedløbsrør/elektrikerrør hver på 2-3 meter, 1 lille kugle/bold (den skal kunne løbe indeni nedløbsrøret) En snor eller anden afmærkning til start og mål.

Banen skal være 15-20 meter lang. Holdet eller holdene stiller op bag startstregen, 2 mand fra hvert hold tager et af deres 2 nedløbsrør og holder det i hver deres ende, og så er det klar til start.

Start: et af holdmedlemmerne putter bolden ind i nedløbsrøret, samtidig med at de 2 der holder røret skal få den til at løbe langsomt igennem dette

2 andre holdmedlemmer tager det andet nedløbsrør og løber hen til enden af det rør som de 2 første balancerer med bolden. Her skal man placere nedløbsrøret således at bolden kan løbe fra det første til det andet rør (det skal selvfølgelig foregå i retning af målet)

Man må på igen måde hjælpe til med at få bolden fra det ene rør til det andet, så sender dommeren jer tilbage til start igen og så er det bare forfra, det samme gælder hvis man taber bolden ud af røret.

Når bolden er overført fra rør til rør, løber dem der har overført om foran med deres rør og så foregår det samme igen

Dem der når først over målstregen uden bolden har været tabt har vundet, hvis man er mange hold kan det gøres på tid således at det hurtigste hold har vundet.

Noter
