

ĆWICZENIA TEAMBUILDING

Minuta

cel: uzmystowienie uczestnikom różnego postrzegania upływu czasu, poznawanie się członków grupy

czas trwania: ok. 5 minut

przebieg:

Uczestnicy siadają w kole, zamykają oczy, siedzą w całkowitej ciszy. Prowadzący(-ca) mówi: „Start”. Osoby mają za zadanie odmierzyć w myślach jedną minutę i po jej upływie (w momencie, gdy mają wrażenie, że ta minuta właśnie minęła) wstać i dopiero wtedy otworzyć oczy. Prowadzący(-ca) zabawę cały czas spogląda na zegarek z sekundnikiem i odmierza w ciszy jedną minutę. Zabawę kończymy wtedy, gdy wszyscy uczestnicy już stoją. Prowadzący(-ca) nie przerywa gry po upływie prawdziwej minuty, bacznie obserwuje uczestników. Na zakończenie zabawy uczestnicy powinni ustyszeć od osoby prowadzącej słowo komentarza. Kiedy wstały pierwsze osoby? Po jakim czasie następne i ile upłynęło czasu do powstania ostatnich osób?

wskazówka:

Pomimo iż podczas tej zabawy nie poznajemy swoich imion i preferencji, gra ta uzmystawia nam, jak różne mamy podejście do tych samych rzeczy.

Good job

cel: zaktywizowanie uczestników, motywacja grupy do dalszego działania

czas trwania: ok. 5 minut

przebieg:

Uczestnicy stają w kręgu twarzą do środka, następnie wszyscy obracają się o ćwierć obrotu, stając za plecami sąsiada. Poklepują go po ramieniu i chwala: „Good job!”. Następnie wykonują zwrot w tył, stając za plecami sąsiada z drugiej strony i powtarzają ten sam gest. Po chwili wracają twarzą do środka koła, każdy poklepuje się sam po piersi, powtarzając: „Good job!”. Na końcu organizatorzy proszeni są do środka koła. Wszyscy uczestnicy podchodzą do nich i poklepują ich po plecach, mówiąc: „Good job!”.

wskazówka:

Zabawa ta jest często stosowana na zakończenie spotkania, jako forma podziękowania za pracę.

Precyzja opisu

cel: zaktywizowanie uczestników, poprawa komunikacji między uczestnikami

czas trwania: ok. 10 minut

przebieg:

Rozdajemy wszystkim uczestnikom białe kartki A4. Uczestnicy siadają w kole, zamykają oczy, siedzą w całkowitej ciszy, słuchając poleceń prowadzącego(-cej) zabawę.

Prowadzący(-ca) podaje komunikaty, możliwie jednoznacznie określające sposób składania i odrywania kawałków kartki. Uczestnikom gry nie wolno zadawać żadnych pytań. Mają wykonywać czynności tak, jak ich

zdaniem zaleca im osoba prowadząca. Czynność składania kartek i odrywania rogów podajemy kilkakrotnie. Na zakończenie zabawy prosimy wszystkich o otwarcie oczu i rozłożenie kartek. W zależności od precyzji podawanych opisów czynności uzyskamy bardziej lub mniej podobne wydzieranki. Różnice wyglądu kartek uzmysławiają nam odmienne pojmowanie pozornie jednoznacznych werbalnych komunikatów.

wskazówka:

Ćwiczenie można wykorzystać jako wprowadzenie do tematyki związanej z komunikacją.

Rycerz, smok, staruszka

cel: zaktywizowanie uczestników, współpraca w grupie, wspólne podejmowanie decyzji

czas trwania: ok. 15 minut

przebieg:

Trzy grupy stają naprzeciwko siebie. Każda z grup po cichu ustala, jaką figurę (role) wspólnie przedstawi na znak prowadzącego(-cej). figury:

rycerz: robi jedną nogą krok do przodu i wyciąga rękę, jakby trzymał w niej miecz i chciał wziąć udział w pojedynku,

smok: otwiera paszczę (ramiona) i wydaje przerażające dźwięki, staruszka: garbi się i drżącą ręką opiera się na swojej lasce.

zasady:

Rycerz pokonuje smoka, smok pokonuje staruszkę, staruszka pokonuje rycerza. Jedna z grup zdobywa punkt. Gra kończy się, kiedy jedna z drużyn osiągnie ustaloną przed rozpoczęciem gry liczbę punktów.

wskazówka:

Na koniec zabawy warto zapytać uczestników o to, w jaki sposób podjęli decyzje o wyborze roli. Czy przyjęli jakąś taktykę gry? Pomoże Wam to zobrazować proces podejmowania decyzji oraz współpracy w grupie.

Tratwa

cel: zaktywizowanie uczestników, wzmocnienie współpracy w grupie

czas trwania: 10-15 minut

materiały: koc

przebieg:

Na środku sali leży koc, który symbolizuje tratwę. Uczestnicy zostają zaproszeni w podróż tratwą tzn. wchodzą na tratwę. Zazwyczaj optymalna liczba osób na tratwie to

15-16 osób. Jeśli grupa jest większa, można stworzyć dwie tratwy i całą grę poprowadzić w duchu konkurencji między obiema grupami. Podczas podróży osoby stojące na tratwie mają za zadanie przewrócić koc na drugą stronę. Nie mogą przy tym używać rąk oraz dopuścić do tego, by ktokolwiek spadł z tratwy-koca.

wskazówka:

Po zakończonej zabawie podsumuj z uczestnikami tę grę. Zapytaj uczestników, co było dla nich największą trudnością. W jaki sposób dotarli do sposobu, który pozwolił im wygrać tę konkurencję?

Pytania te pozwolą Ci zdobyć obraz współpracy w grupie.

Węzeł gordyjski

cel: zaktywizowanie uczestników, wzmocnienie współpracy w grupie

czas trwania: ok. 10 minut

przebieg:

Grupa formuje krąg. Uczestnicy zamykają oczy, wyciągają ręce przed siebie i powoli zbliżają się do środka kręgu, próbując swoją dłoń odnaleźć inne dłonie. Uczestnicy tapią się za ręce, przy czym jedną ręką można złapać tylko jedną rękę innej osoby. Tym samym, każdy uczestnik ma trzymać dwie ręce różnych uczestników. Uwaga! Bardzo ważne jest to, aby łapać dłonie z różnych stron, tak by nie utworzyć par. Prowadzący(-ca) może pomóc znaleźć się rękom, które poszukują jeszcze innych, wolnych dłoni do złapania. Kiedy już każdy uczestnik trzyma dłonie dwóch partnerów, na sygnał osoby prowadzącej wszyscy otwierają oczy i – nie puszczając rąk – starają się rozplątać powstały węzeł. Zadanie jest wykonane, kiedy wszyscy stoją znowu razem w kręgu.

wskazówka:

Podobnie jak w zabawie „Węzeł” nie zapomnij podsumować zadania!

Cebula

cel: poznanie się członków grupy, zaciekawienie drugą osobą

czas trwania: ok. 15 minut

przebieg:

Wybieramy partnera, z którym chcielibyśmy rozpocząć ten eksperyment. Powstałe pary ustawiają się tak, aby utworzone zostały dwa koncentryczne koła (jedno w drugim). W każdej parze jedna osoba stoi plecami do środka koła, a jej partner stoi naprzeciwko niej – przodem do środka koła. Za każdym razem mamy do dyspozycji minutę, aby wraz ze stojącym naprzeciw partnerem porozmawiać na określony przez prowadzącego(-cą) temat. Następnie pada sygnał, po którym należy przerwać rozmowę,

mimo iż na pewno nie wyczerpaliśmy jeszcze tematu. Prowadzący(-ca) podaje instrukcję, który z kręgów – zewnętrzny czy wewnętrzny – powinien przesunąć się o kilka miejsc w prawo lub lewo. Podajemy następny temat i kolejne pary rozmawiają przez minutę. Potem znów następuje zmiana. przykładowe tematy:

- ÷ Moje pierwsze wrażenie, kiedy Cię zobaczyłem/am...
- ÷ Czego oczekuję od tej grupy?
- ÷ W Twoim wyglądzie zewnętrznym największe wrażenie wywiera na mnie...
- ÷ Za moją największą zaletę uważam...
- ÷ Jaki był mój największy sukces zawodowy w tym roku?
- ÷ Jakie było moje największe niepowodzenie zawodowe w tym roku?
- ÷ Jaka jest moja największa zaleta w życiu zawodowym?
- ÷ Co bym zrobił/a, gdybym wygrał/a 1 000 000 złotych?
- ÷ Powiedz swojemu partnerowi, jak musiałby się zachować, żeby Cię zdenerwować.
- ÷ W jaki sposób usiłuję wywrzeć wrażenie na nowo poznanych osobach?
- ÷ Co musi się stać, żeby ta grupa okazała się dla mnie sukcesem?

Kwiatek

cel: poznawanie się członków grupy

czas trwania: 30-45 minut

przebieg:

Grupa dzieli się na zespoły cztero- i pięcioosobowe. Zadaniem uczestników jest namalowanie kwiatka, który będzie miał tyle płatków, ile osób spotkało się w danej grupie. Każdy płatek jest przypisany jednej osobie i podpisany jej imieniem. Członkowie grupy mają za zadanie we wspólnej rozmowie znaleźć elementy, które są szczególne i wyjątkowe dla danej osoby i odróżniają ją od innych w tej grupie. W środku kwiatka uczestnicy wpisują to, co ich łączy (doświadczenie, zainteresowania itp.). Na zakończenie każda grupa przedstawia swój kwiatek innym uczestnikom.

Łańcuch talentów

Cel: poznanie swoich mocnych stron, budowanie zespołu

Przebieg:

Zabawę zaczynamy pytaniem o talent posiadany przez każdego z uczestników. Po krótkiej wymianie informacji rozdajemy każdemu kilka pasków kolorowego papieru długości ok. 20 cm z prośbą, aby wypisać jeden talent na jednym pasku. Następnie każdy kolejno opowiada o swoich talentach. W trakcie opowiadania łączy je taśmą klejącą i przekazuje dalej. Wynikiem zabawy jest długi łańcuch talentów łączących wszystkich uczestników szkolenia. Interpretacjom takiego łańcucha nie ma oczywiście końca.

Potrzebne materiały: wiele pasków kolorowego papieru oraz skłonność do fantazjowaniu na zadany temat.

Wróżka

Cel: głębsze poznanie się, integracja

Przebieg:

Każdy z uczestników spisuje swoją krótką charakterystykę na kartce (podejście do biznesu, temperament, ulubiona potrawa, itd.). Po wymieszaniu kartek każdy dostaje czyjąś charakterystykę, a następnie próbuje zgadnąć jej właściciela.

Uwaga: zabawa dobra dla grup, w których uczestnicy już się trochę znają.

Ile kawałków papieru?

Cel: team building

Przebieg: Prowadzący puszcza w obieg rolkę papieru toaletowego, a każdy z uczestników bierze tyle kawałków ile mu się podoba. Następnie prosimy aby każda osoba opowiedziała nam tyle rzeczy o sobie ile wzięła kawałków papieru. Tematyka może być ogólna, związana z pracą lub szkoleniem.

Warto przed wypowiedziami zrobić komentarz, że ta sytuacja przypomina trochę życie. Im więcej ktoś wzięł, czyli dysponuje większymi zasobami, tym więcej musi dać od siebie i tym większa jego odpowiedzialność.

Potrzebne materiały: rolka papieru toaletowego z perforowaniem.

Dwie prawdy i kłamstwo

Każdy z uczestników mówi o trzech rzeczach, które go dotyczą, np. hobby, co będzie chciał robić za pięć lat, liczba dzieci. Pozostali uczestnicy zgadują co jest prawda a co fantazją. Odpytywany uczestnik może poszerzyć prawdziwe stwierdzenia o dodatkowy komentarz.

Cztery rzeczy

Prosimy uczestników o wymienienie trzech - czterech rzeczy, np. samochód, potrawa, kolor, bohater literacki, które najlepiej charakteryzują ich osobowość.