

Teambuilding

40 enkla recept på effektiva lagövningar

Jenny Åkerblom

Innehåll

Förord	5
Om gruppindelning	7
Energigivare	9
Skaka namn	11
Tummen upp	12
Trassla hand	13
Först till 21	14
Vilken färg?	15
Vänster, höger, upp, ner	16
Gör si, gör så	18
Lära känna varandra	19
Vad har ni för förhållande?	21
Namnövningar	22
3 lika	24
Heta stolen	25
Vem är det?	26
Tipspromenad	28
Alla som ...	29
Dra lapp	30
3 saker du inte visste	31
Kommunikationsövningar	33
Kommunicera utan att se varandra	35
Rita enligt instruktion	36

Träna muntliga instruktioner	38
Träna skriftliga instruktioner	40
Kommunicera utan ord	42
Hierarkipyramiden	44
Hitta kommunikationsmönster	48

Samarbetsövningar **49**

Världens bästa samarbetsövning	51
Twister	53
Hinderbana	54
Bygg tillsammans	56
Bygg tillsammans – med en tanke	57
Lyfta pinne	58
Fånga ägget	59
Skapa en rebus	60
Galen bokstavering	61
Hitta ord	62
Bjud på varandra	63
Samla poäng	64
Mästerkocken	66
Draknästet	67

Värderingsövningar **69**

Mer av, mindre av	71
Var står du någonstans?	72
Vem räddar du?	74
Skapa er egen målbild/symbol	76

Om gruppindelning

De flesta övningar kräver gruppindelning. Här har du en möjlighet att skapa nya konstellationer och spännande möten mellan människor. Slumpen är ofta ett bra redskap för gruppindelning, men ibland kan det vara bra att styra upp indelningen lite.

Här kommer några bra knep för att styra grupperna dit man vill.

Be grupperna dela in sig själva genom att ange hur många du vill ha i varje grupp. För att få grupperna mer dynamiska kan du göra ett tillägg. ”Se till att du hamnar i en grupp där du inte känner någon/inte arbetat ihop med någon/inte bor på samma ort som någon annan i gruppen.”

- » Räkna in gruppen genom att peka på deltagarna en och en och räkna utefter hur många grupper du vill ha. Vill du ha tre grupper räknar du 1–2–3–1–2–3 samtidigt som du pekar på personerna. För att försäkra dig om att alla hänger med kan du be deltagarna säga sin siffra högt istället för att du gör det.
- » Använd någon av grupperingsövningarna i övningen ”Vad har ni för förhållande” på sidan 21 som grund för gruppindelningen.
- » Låt lotten avgöra och skapa ett antal lotter med symboler, siffror eller färgkoder och låt deltagarna dra lott om vilken grupp de ska vara med i.

Lära känna varandra

En grupp kommer inte att fungera optimalt förrän deltagarna känner varandra, vet varandras styrkor och svagheter och vågar ta upp både framgångar och problem.

Om du sätter ihop en ny grupp gäller det att få alla att kunna varandras namn så fort som möjligt. Riktig väkänsla kommer inte med "hon i vita tröjan". Se till att alla så fort som möjligt lär sig vad kompisarna heter.

Vilken typ av övning du väljer beror helt på vilka ni är, var ni befinner er och vad ni vill uppnå. Lära känna varandra-övningar brukar fungera mycket bra som kvällsaktiviteter första kvällen på en konferens. De skapar samtalsämnen och höjer stämningen samtidigt som de faktiskt ger deltagarna tid att tala med varandra.

De lite utdragna lekarna, som "Lappar i hatten" eller "Vem är det", är väl värda den tid de tar. De skapar diskussioner och skratt. Dessutom får var och en själv välja vad den tycker är viktigast att berätta.

Namnövningar



5+

🕒 20 min

Här kommer några olika förslag på övningar för att lära sig varandras namn.

- » Sitter alla i hästkosittning eller runt ett konferensbord? Då är det lätt att inleda efter varje rast med en kort vända där en börjar med att säga ”jag heter ... och jag ger ordet till ...”. Så fortsätter du till alla har fått ordet. Det är naturligtvis välkommet att hjälpa varandra att minnas namnen.
- » En liknande övning kan genomföras stående i en ring. En person har en boll, penna eller liknande i handen och säger: ”Jag heter ... och jag kastar bollen till ...”. Så fortsätter ni till alla har haft bollen i sin hand.
- » Gör en snabb repetition av namnen genom att låta deltagarna högt säga vem de sitter bredvid. Som ledare inleder du med att välja ut en deltagare och säga: ”Erik, vem sitter du bredvid?” Sedan går du varvet runt och alla säger namnet på den de sitter bredvid. Växla mellan höger- och vänstervarv.

- » Skriv alla namnen på postit-lappar och sätt upp på en vägg. Låt sedan en deltagare i taget gå fram och hämta en lapp med ett namn (som inte är ens eget) och placera den framför rätt deltagare. Alla utom den deltagare vars namn står på postit-lappen får hjälpa till i gissningarna.
- » Skriv allas namn i stora bokstäver på varsin lapp. Klipp av namnet på mitten och lägg lapparna i en låda. Låt deltagarna dra två lappar var och sedan mingla för att finna de två personer som har den andra delen av namnet. När ni fått ihop de kompletta namnen är uppgiften att leta reda på den person i rummet som har det namn ni pusslat ihop.
- » Dela in deltagarna i grupper om fyra. Låt en i vardera grupp ställa sig upp och presentera de tre övriga. Gå sedan ytterligare tre varv så att alla i varje grupp har ställt sig upp och presenterat de övriga i gruppen en gång. Byt sedan grupper och gör om det hela. Fortsätt byta grupper tills alla har presenterat alla i gruppen en gång vardera.
- » Namnkull. Du kullar någon genom att säga den personens namn. Säger du fel namn gills inte kullen utan du får försöka igen. Du får inte kulla samma person två gånger. Om du har kullat alla i rummet ställer du dig vid sidan om.

3 lika

 10–30  30 min

Övningen utförs på en golvyta som tillåter mingel.

Instruktion

Dela in deltagarna i grupper om tre till fem deltagare. Använd gärna någon av grupperingsövningarna på sidan 7 för att skapa grupperna. Ge deltagarna tio minuter att diskutera fram tre saker de har gemensamt. De tre gemensamma sakerna redovisas sedan för gruppen.

Variation

Börja med att dela in deltagarna i par som sedan ska hitta tre gemensamma saker. Slå ihop paren till grupper om fyra som ska hitta tre gemensamma saker. Slå ihop fyragrupperna till grupper om åtta som ska hitta tre gemensamma saker. Fortsätt gärna att slå ihop grupperna till hela gruppen kan enas om tre gemensamma saker.

Heta stolen

 10–25  60 min

Till denna övning behövs golvyta stor nog för alla deltagare att sitta i en ring. Möblera med en stol färre än det är deltagare.

Instruktion

Som ledare börjar du med att säga ett påstående. Alla som instämmer i ditt påstående reser sig upp och letar reda på en ny stol att sitta på. Du skyndar dig att sätta dig på en fri stol och den person som blir utan stol får ställa ett nytt påstående.

Det är lämpligt att börja med ett påstående som många håller med om för att få igång leken. Det kan exempelvis vara: Jag har syskon. Jag dricker kaffe varje dag. Jag har varit i Danmark.

Denna övning tar lite tid eftersom den oftast leder fram till roliga diskussioner. Som ledare kan du se till att det skapas fler diskussioner genom att fråga deltagarna varför de valde att flytta sig eller sitta still.

Vi samarbetar bättre om vi känner varandra.
Och vi lär känna varandra när vi visar upp
nya sidor av oss själva.

Att göra något utmanande tillsammans
skapar skratt, engagemang och förtroende i
gruppen. Men alla gillar inte höghöjdsbanor,
att gå på glödande kol eller att leka charader
framför andra.

I den här boken har Jenny Åkerblom samlat
enkla teambuildingövningar. De flesta av dem
kräver minimalt med förberedelser och mate-
rial. Och ingen av dem är dyr, svår, generande
eller allt för fysiskt krävande.

eget
förlag

KUNSKAP
— PÅ —
NOLLTID

ISBN 978-91-86951-63-4



9 789186 951634 >