

3 sjove teambuildings øvelser I kan lave på kontoret.

1. Gymahop

Øvelsen er specielt god at lave om morgenen inden I går i gang eller efter frokost.

Formål. Kommunikation, læs kropssprog, sammenrystning, smid formaliteterne.

Materiale. Jer selv

Antal. 6 til 14

Tid. 10 min.

Øvelsen

Deltagerne stiller sig op på en række



Rød deltager går ud foran de andre



Og laver en øvelse der maksimalt må tage 1 sekund.



Når alle de andre har gentaget øvelsen. Går første deltager ind og næste deltager træder ud. Næste deltager gentager nu første øvelse og finder selv på en ny. Først når alle deltagere har gentaget øvelsen går deltageren ind på plads og næste går ud. Sådan forsættes til enden af rækken.

Vigtigt! Øvelserne må ikke være ens.

Variation

Sæt sværhedsgraden op med.

1. Øvelsen skal tage 3 sekunder.
2. Når deltagerne når enden af rækken gentages øvelserne igen men baglæns.
3. Der skal synges imens øvelsen udføres.

Opfølgning

Diskuter. Hvordan gik kommunikationen? Hjælp indbyrdes? Var det grænse overskridende og evt. hvorfor?

Diskuter påstanden. Øvelsen kan udføres således at alle kun skal huske deres egen øvelse.

3 sjove teambuildings øvelser I kan lave på kontoret.

2. Huskespil

Formål. Indbyrdes kendskab og sammenrystning.

Materiale. Papir, karton, tuds, saks, evt. terninger.

Antal. 3 til 10

Tid. 20 min.

Øvelsen

Find på 15 punkter som alle skal besvare ærligt. Lav nu 15 kort pr deltager og skriv spørgsmålet på den ene side og svaret på den anden. Lav i fælles skab en spilleplade og nu kan spillet gå i gang. Spil i hold eller enkeltvis.

Nr.	Spørgsmål	Svar
1	Hvad er din livret	
2	Har du dyr og hvis hvilken	
3	Dyrker du idræt og hvis hvilken	
4	Er du aktiv i foreninger og hvis hvilken	
5	Hvad gør dig glad	
6	Hvad syntes du bedst om på arbejdet	
7	Hvilket transportmiddel har du	
8	Har du en samlever og hvad hedder denne	
9	Hvor bor du	
10	Er du på Facebook, twitter eller andet	
11	Hvad er det vildeste du har prøvet	
12	Hvor tager du på ferie	
13	Har du børn. Hvis, hvad hedder de	
14	Hvad er din ynglings farve	
15	Har du en hobby. Hvis hvilken	

Input

Gør spillet personligt ved at sætte et billede af personen på kortet og på spillepladen. Når man lander på billedet på pladen skal man trække et kort der svare til. Del evt. kortene op i sværhedsgrader osv.

Variation

1. Indsæt spørgsmål om firmaet, sikkerhed, ledelsen osv.
2. Spil det fast og før en liste over ugens vindere. Årets vinder kan vinde en mindre præmie eller evt. bestemme firmaets årlige firma tur.

Opfølgning

Diskutere om det indbyrdes kendskab skaber positiv fokus på kollegaer og evt. firmaet.

3 sjove teambuildings øvelser I kan lave på kontoret.

3. Frø hop

Formål. Sammenrystning og udvikling af kreativitet.

Materiale. Papir, tape

Antal. 2 til 20

Tid. 20 min.

Øvelsen

Hver deltager eller gruppe får 3 stykke A4 ark. Opgaven er nu at deltageren eller gruppen skal folde papiret således at de får en "frø". Hvordan den ser ud er lige meget, men den skal fungere således at når der trykkes på den og slippes igen skal foretage et spring.



Konkurrencen gælder nu om at få den til at hoppe op i en skål, papirkurv eller andet. Dem der først får alle 3 op i målet har vundet. Gruppens medlemmer skal skiftes til at sende frøen af sted.

Variation

1. Lav et væde løb på tværs af kontoret. Alle skiftes.
2. Kombiner den med huskespillet.
3. Fang de andre frøer.

Opfølgning

Diskuter arbejdsgangen. Hvordan var samarbejdet. Blev de gode ideer hørt.