

7 sjove teambuilding øvelser

af Lisbet Hauge Jensen, Stjernestunderhauge
www.stjernestunderhauge.dk

Her finder du 7 teambuilding øvelser, der kan styrke både trivsel og samarbejde i teamet. God fornøjelse med dem.

Så vender vi kajakken

Teambuilding øvelse, hvor du skal bruge: 1 krus med vand og en snor pr. deltager. Alle skal have fødderne bundet sammen. Alle deltagere skal stå med næsen i den samme retning. Nu får alle et krus med vand i hånden, kruset skal være fyldt til randen. Alle skal nu dreje sig 180 grader uden at spille vand! Hvem spilder mest vand, bagefter kan man lægge mærke til, om folk kalder glasset for halvfuldt eller halvtomt.

En værre kluddermikkel

Til denne teambuilding øvelse skal der ikke bruges nogen materialer. Alle deltagere står i en rundkreds med næsen mod midten. Herefter skal alle gå frem mod midten med strækket arme. Når midten er nået, tages fat i to tilfældige hænder. Når alle har fat i et sæt hænder, går man et skridt tilbage, og skal herefter prøve at vikle sig ud, så man kommer til at stå i en rundkreds igen med hinanden i hænderne.

En blandet palet

Teambuilding øvelse, hvor du skal bruge: forskellige farver papir eller karton og limstifter. Alle deltagere får udleveret hver deres farvede papir. Nu skal der laves en collage over et emne, I har besluttet på forhånd. Der må ikke tales under øvelsen, og man må kun bruge det stykke papir, man har fået udleveret.

Den vandrende ring

Teambuilding øvelse, 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 noget hele rækken igennem. Der må IKKE bruges hænder, tabes ringen skal hele rækken begynde forfra. Hvis man vil have et konkurrenceelement ind over, kan man lave to rækker hvor det så gælder om at få transporteret ringen først igennem rækken.

Problematisk puslespil

6 -30 personer. Ved mere end 8 deltagere inddeles i hold. Teambuilding øvelse, hvor du skal bruge: 1 puslespil pr deltager. 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.

Horisontal fodbold

Teambuilding øvelse, hvor du skal bruge: 1 oppustet ballon. Deltagerne ligger på ryggen på en lang række, side om side. Ballonen skal nu vandre hele rækken igennem. Den må kun transporteres med fødderne, og må ikke røre jorden. Put eventuelt en forklaring på den næste øvelse ind i ballonen, deltagerne springer ballonen til sidst, for at få øvelsen ud.

Indisk madrasvending

Man skal være nok deltagere til at kunne lave hold af 4-6 personer. Teambuilding øvelse, 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.