



Teambuilding – Sävar IK

Lag och grupper testar olika utmaningar för att skapa gemenskap och samarbete.



Teambuilding övningar

Teambuilding övningar är inte bara roliga att genomföra, de hjälper även till att skapa en starkare gruppkänsla. Dessutom bidrar de till att grupper lär sig att arbeta bättre tillsammans.

Nedan presenterar vi några övningar som är effektiva att använda när det gäller att skapa välfungerande grupper.

Målet med övningarna är även att öka samarbetsförmågan – såväl mellan medlemmarna i den egna gruppen som mellan olika lag/grupper. Ni kommer även att öva upp er förmåga att lösa problem och att arbeta mot gemensamma mål. Ibland krävs det en hel del kreativt tänkande för att klara av utmaningarna.

Övningarna är både enkla och snabba att genomföra, och lite eller ingen utrustning behövs. De passar utmärkt för grupper på 8–12 personer, men kan även genomföras med färre antal deltagare. Är ni flera personer kan ni i stället bilda smågrupper, som dessutom kan tävla mot varandra.





Jonglera med bollar

Det här är en teambuilding övning som passar speciellt bra för nya grupper, eftersom den gör att stämningen lättas upp. Övningen går ut på att gruppen ska kasta bollar till varandra och komma ihåg varandras namn.



Teamuppgift

Gör så här: Låt gruppen ställa sig i en cirkel. Kom där efter överens om i vilken ordning ni ska kasta bollen till varandra. Personen som kastar bollen måste säga namnet på personen som denne kastar till. Lägg sedan till fler och fler bollar. I och med att pressen ökar, ökar även förmågan att samarbeta.

Tips: Vill ni kan ni göra det ännu lite svårare genom att efteråt upprepa vem som kastade till vem.

Vad behövs? Bollar, till exempel tennisbollar

Tid: 20 minuter (Räkna med 5 minuters förberedelser, 10 minuter för att genomföra övningen och 5 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Samarbetsförmåga
- Kommunikation
- Att sätta upp gemensamma mål



Alla ombord

Det här är en effektiv och rolig teambuilding övning som går ut på att hela gruppen ska få plats inuti en cirkel som efter hand blir mindre och mindre.



Teamuppgift

Gör så här: Avgränsa ett utrymme på golvet eller marken i form av en cirkel. Detta kan göras med hjälp av till exempel ett rep. Där efter ska alla i gruppen ställa sig inuti cirkeln. För varje gång gruppen lyckas minskas cirkelns yta. För att till sist få plats måste gruppen förlita sig till varandra och samarbeta för att utmaningen ska lyckas.

Passar: Både inomhus och utomhus

Storlek på gruppen: ca 8–15 personer beroende på cirkelns storlek

Vad behövs? Något som avgränsar ytan, till exempel ett rep

Tid: 20 minuter (Räkna med 5 minuters förberedelser, 10 minuter för att genomföra övningen och 5 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Samarbetsförmåga
- Kommunikation
- Att sätta upp gemensamma mål
- Ledarskap
- Problemlösning



Flytta tennisbollar

Här ska gruppen så snabbt som möjligt tillsammans flytta tennisbollar från en behållare till en annan. Kruxet är att de varken får använda händerna eller armarna.



Teamuppgift

Gör så här: Tejpa upp en startlinje och en stopplinje på golvet. Avståndet mellan de båda linjerna bör vara ca tre meter. Placera en behållare, till exempel en spann, med tennisbollar i vid startlinjen och ställ en tom behållare vid stopplinjen.

Passar: Både inomhus och utomhus

Vad behövs: Tejp, två behållare och tennisbollar

Tid: 20 minuter (Räkna med 5 minuters förberedelser, där gruppen får planera hur de ska utföra övningen, 10 minuter för att genomföra övningen och 5 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Samarbetsförmåga
- Kreativt tänkande
- Planering



Gå över linjen samtidigt

Syftet med den här teambuilding övningen, där ni lär er planering, kommunikation och samarbete, är att alla i gruppen ska gå över en linje samtidigt.



Teamuppgift

Gör så här: Tejpa upp en linje på golvet. Sedan ska gruppen komma överens om när de ska gå över linjen. Om alla inte går över linjen exakt samtidigt får ni börja om igen.

Vad behövs: Tejp eller ett rep som ni markerar linjen med

Passar: Både inomhus och utomhus

Gruppstorlek: Den här övningen kan göras med upp till 20 deltagare

Tid: 20 minuter (Räkna med 5 minuters förberedelser, 10 minuter för att genomföra övningen och 5 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Samarbete
- Kommunikation
- Att sätta upp gemensamma mål
- Ledarskap
- Problemlösning



Lägga pussel

Här ska flera smågrupper lägga pussel på så kort tid som möjligt. Men för att lyckas måste de även samarbeta över gruppgränserna



Teamuppgift

Gör så här: Dela in gruppen i flera små lag och be gruppmedlemmarna att lägga ett pussel så snabbt som möjligt. Ge dem där efter varsitt pussel. Kruxet är att alla bitarna inte finns där. För att hitta alla de rätta pusselbitarna måste de samarbeta med de andra grupperna. Det här vet gruppen inte i förväg.

Tips: När ni utvärderar uppgiften, diskutera hur samarbetet mellan de olika grupperna (eller avdelningarna) fungerar på arbetsplatsen. Hur kan ni utnyttja vad ni lärt er i den här övningen i ert dagliga arbete?

Vad behövs: flera pussel, helst med olika motiv för att övningen inte ska bli allt för svår

Passar: Både inomhus och utomhus

Tid: 45 minuter (Räkna med 5 minuters förberedelser, där du ger gruppen instruktioner – berätta inte att de olika lagen måste samarbeta med varandra, 30 minuter för att genomföra övningen och 10 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Strategiskt tänkande
- Samarbete
- Ledarskap
- Problemlösning
- Kommunikation



Skapa tidningsrubriker

I den här teambuilding övningen, där kreativiteten verkligen sätts på prov, ska gruppmedlemmarna klistra ihop ord och skapa sina egna tidningsrubriker om hur de tror att laget kommer att utvecklas under de närmsta månaderna. (Det går givetvis bra att komma på något annat relevant ämne, som rör laget.)



Teamuppgift

Gör så här: Dela ut en hög med tidningar, papper, sax och klister till gruppmedlemmarna. Låt dem först diskutera saken i fråga. Vad tror de till exempel kommer att hända inom laget de närmsta månader? Vilka förbättringar kommer att ske? Där efter ska gruppen tillsammans sätta ihop ord med hjälp av urklipp från tidningarna så att de skapar egna rubriker.

Tips: Använd den här övningen när det är viktigt att arbeta mot gemensamma mål. Vill du kan ni följa upp övningen efter några månader. Hur ser gruppen på sina rubriker nu? Har några av de förändringar som de önskade skett? Skulle gruppen ha ändrat på några av rubrikerna idag?

Vad behövs: tidningar, papper, sax, klister

Antal personer: Försök att dela upp gruppen i smågrupper, så att alla får chans att komma till tals och delta.

Tid: 60 minuter (Räkna med 15 minuters förberedelser, där du ger gruppen instruktioner och där de olika medlemmarna kan diskutera med varandra, 35 minuter för att genomföra övningen och 10 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Att sätta upp och arbeta mot gemensamma mål
- Samarbete
- Kreativt tänkande
- Samarbete
- Kommunikation



Skapa en tillitsfull cirkel

I den här teambuilding övningen ska gruppmedlemmarna öva sig på att lita på varandra. Den går ut på att en person i mitten av en cirkel ska fångas upp av de andra i gruppen.



Teamuppgift

Gör så här: Be först alla gruppmedlemmarna att ställa sig i en mindre cirkel med ansiktena vända inåt. Var noga med att cirkeln inte ska vara för stor så att ingen skadas. Ju mindre cirkeln är, desto mindre är risken för detta. En person ställer sig sedan i mitten av cirkeln. De andra gruppmedlemmarna ska sedan så försiktigt som möjligt ta emot personen när denne "studsar" från person till person. Gruppmedlemmarna kan turas om att vara den som står i mitten.

Tips: När ni utvärderar övningen, fokusera på hur det kändes. Litade personen i mitten av cirkeln att på att denne skulle fångas upp av de andra? Diskutera även hur ni kan utveckla/använda er av detta i ert lag .

Tid: Avsätt 5 minuter för planering och 5 minuter för utvärdering. Tiden det tar för att utföra övningen beror på hur många personer som vill vara den som står i mitten.

Vad lär ni er?

- Samarbetsförmåga
- Kommunikation
- Tillit



Bygg och kryp under en konstruktion

Det här är en övning som kräver både kreativt tänkande och samarbete, där gruppmedlemmarna ska bygga en konstruktion som de sedan på något sätt, till exempel genom att krypa, ska sig under på mindre än en minut.



Teamuppgift

Gör så här: Till den här övningen behövs det lite mer utrustning, till exempel skokartonger, böcker och pärmar. Var kreativa och ta vad som finns till hands för att bygga ihop konstruktionen. Se till att ni har en ganska stor yta att röra er på. Gruppmedlemmarna har tio minuter på sig att bygga. Där efter ska var och en ta sig under konstruktionen på mindre än en minut.

Tips: När ni utvärderar övningen, fundera på vem eller vilka som kom på hur konstruktionen skulle byggas och vad det innebar att arbeta under tidspress. Var det något i bygget som inte gick enligt planerna och hur löste ni i så fall detta? Skulle ni göra på annat sätt om ni fick göra om övningen? Fundera på vilka kunskaper övningen gett er?

Vad behövs: Använd det som finns till hands.

Tid: ca 25 minuter. Hur lång tid övningen tar att genomföra beror på hur många ni är i varje grupp. (Räkna med 5 minuters introduktion, 10 minuter för att bygga konstruktionen, 1 minut för varje person att ta sig under och 5 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Kreativt tänkande
- Samarbete
- Problemlösning
- Att arbeta under tidspress



Bygg det högsta tornet

Ute: I den här övningen ska ni bygga det högsta tornet av flyttbart material ni hittar runt er i skogen.

Inne: I den här övningen ska ni bygga det högsta tornet av lämpligt material tilldelat av sina ledare.



Teamuppgift

Gör så här: Riv sönder tidningspapper i småbitar och bygg där efter ett torn av bitarna. Ni får ta hjälp av tejp och gem för att få bitarna att hålla ihop. När ni byggt klart, placera ett tungt föremål (vad som helst fungerar bra) på tornet. Tornet måste hålla för vikten under minst tio sekunder.

Vad behövs: tidningar, tejp, gem och ett tungt föremål

Passar: Både inomhus och utomhus

Antal personer: 3–5 personer i varje lag

Tid: 20–30 minuter. (Räkna med 5 minuters förberedelser, där du ger gruppen instruktioner, 30 minuter för att genomföra övningen och 5 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Ledarskap
- Att hantera tidspress
- Kreativt tänkande
- Planering



Forma bokstäver

I den här enkla teambuilding övningen, som är riktigt kul att genomföra, ska gruppen använda sina kroppar för att forma bokstäver. Det behövs dessutom ingen utrustning.



Teamuppgift

Gör så här:

1. Hitta en fri yta där gruppmedlemmarna kan sprida ut sig.
2. Be dem att forma bokstäver, till exempel B, C, D, med sina kroppar.
3. Be där efter gruppmedlemmarna att forma ord tillsammans. Välj enkla ord med tre eller fyra bokstäver.
4. Be dem där efter att forma en mening tillsammans.

Det går även bra att dela upp gruppmedlemmarna i mindre grupper som tävlar mot varandra.

Tips: Försök att få gruppen att arbeta snabbt och inte tänka för mycket.

Storlek på gruppen: 8–12 personer

Tid: 20–30 minuter (Räkna med 5 minuters förberedelser, där du ger gruppen instruktioner, 10–20 minuter för att genomföra övningen och 5 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Kreativt tänkande
- Samarbete
- Planering
- Stöd och tillit



Samarbeta utan att prata

För att förbättra gruppens samarbetsförmåga kan ni genomföra en övning där gruppen måste samarbeta för att lösa olika uppgifter. Det finns dock en hake – ni får inte prata med varandra.



Teamuppgift

Gör så här: Exempelvis kan ni försöka ställa er på ett led där den som är yngst ska stå först, därefter den som är näst yngst och så vidare. Det går också att ställa sig i ordning efter första bokstaven i ert namn eller också baserat på vem som är längst/kortast. Endast fantasin sätter gränser!

Tips: Försök att få gruppen att arbeta snabbt och inte tänka för mycket.

Storlek på gruppen: 8–12 personer

Tid: 20–30 minuter (Räkna med 5 minuters förberedelser, där du ger gruppen instruktioner, 10–20 minuter för att genomföra övningen och 5 minuter för utvärdering.)

Vad lär ni er?

- Kreativt tänkande
- Samarbete
- Kommunikation



Väv in värdegrunden i några påståenden



INNAN DU LEDER ÖVNINGEN, TÄNK PÅ ATT:

Det finns inga rätt eller fel. Deltagarna tolkar frågan på sitt eget sätt.

Behandla allas åsikter lika. Du som håller i övningen bör inte komma med kommentarer under övningen.

Deltagarna får inte avbryta varandra, utan alla har rätt att tala till punkt.

Tvinga ingen att säga sin åsikt och det går bra att ändra sin åsikt.

Stoppa kommentarer. Se till att deltagarna inte avbryter varandra, eller kommenterar när någon har ordet. Påminn om att det gäller att få fram så många olika åsikter som möjligt, inte att vinna en diskussion.

Fördela ordet. Försök se till så att olika personer får prata. Undvik att samma person pratar hela tiden genom att dela ut ordet till olika personer. Säg till exempel "Vill du Erik säga varför du valde att..." Visa att du som övningsledare lyssnar på vad deltagarna säger.

Genomförande: Deltagarna står i en ring. Ledaren ställer olika påståenden som deltagarna tar ställning till genom att stå kvar eller sätta sig ner och byta plats.

Påståendena är formulerade så att det bara går att svara ja eller nej på dem.

Den deltagare som håller med om ett påstående börjar röra på sig, sätter sig ner på en ledig plats. Så de som håller med byter plats.

Den deltagare som inte håller med om påståendet står kvar.

Den deltagare som inte vill visa sin åsikt eller inte vet vad denne tycker står också kvar.

När deltagarna tagit ställning får de motivera sina åsikter. Ta en åsiktsgrupp i taget. När bara en eller två deltagare sitter kvar eller byter plats, börja med att låta dem komma till tals.

FÖRSLAG PÅ PÅSTÅENDEN

Det är viktigt att vi pratar på ett just sätt med varandra under träning och match

Morgonen är den sämsta tiden på dygnet

Har vi snygga match/tävlingskläder i Sävar IK

Jag tycker att det är okej att missa en träning då jag behöver prioritera skolan

Jag vill ta egna beslut i mitt idrottande, inte att tränaren eller mina föräldrar ropar till mig och säger vad jag ska göra

I Sävar IK är det viktigt att alla får delta på träning och tävling på lika villkor, ingen ska på spela mer eller mindre upp till man är 15 år. Visst är det bra!

Det är viktigt att hålla tider

Jag gillar bananer

Det är viktigt att lyssna när någon annan pratar

Jag vill att Sävar IK ska ha fler sporter



Teambuilding övningar

Referenser: **disc**analys 

