

# Teambuilding

40 enkla & effektiva övningar

JENNY ÅKERBLOM

[www.megalomania.se](http://www.megalomania.se)

eget  
förlag

# Innehåll

Förord	5
Lite allmänt om gruppindelning	7
<b>1. Energigivare</b>	<b>8</b>
Skaka namn	9
Tummen upp	10
Trassla hand	11
Först till 21	12
Vänster, höger, upp, ner	14
Gör si, gör så (Simon säger)	15
<b>2. Lära känna varandra</b>	<b>16</b>
Vad har ni för förhållande?	17
Varandras namn	18
3 lika	20
Heta stolen	21
Vem är det?	22
Tipspromenad	24
"Alla som..."	25
Dra lapp	26
<b>3. Kommunikationsövningar</b>	<b>28</b>
Kommunicera utan att se varandra	29
Rita enligt instruktion	30
Träna muntliga instruktioner	32
Träna skriftliga instruktioner	34
Kommunicera utan ord	36
Hitta kommunikationsmönster	38
Hierarkipyramiden	39

## 4. Samarbetsövningar 43

Världens bästa samarbetsövning	44
Gå över floden	45
Hinderbana	46
Twister	48
Bygg tillsammans	49
Bygg tillsammans – med en tanke	50
Lyfta pinne	51
Fånga ägget	52
Skapa en rebus	53
Galen bokstavering	54
Hitta ord	55
Samla poäng	56
Bjud på varandra	58
Mästerkocken	59
Draknästet	60

## 5. Värderingsövningar/

<b>fatta gemensamma beslut</b>	<b>61</b>
Var står du någonstans?	62
Vem räddar du?	64
Mer av/mindre av	67
Skapa er egen målbild/symbol	68
Om författaren	70

# Förord

Vi samarbetar bättre om vi känner varandra och vi lär känna varandra när vi visar upp nya sidor hos oss själva. Att göra något tillsammans som utmanar oss och får oss att bjuda på oss själva skapar en bra grogrund för 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 jag samlat några enkla teambuildingövningar. De flesta av dem kräver minimalt med förberedelse och material medan några få tar lite tid att göra i ordning. Ingen av dem är dyr, svår, generande eller alldeles för fysiskt krävande. I genomförande tar de allt mellan fem minuter och en halv dag. Hur mycket möda du lägger ned på att förbereda, och hur lång tid övningen får ta, beror på vad du vill uppnå.

Boken är indelad i fem kapitel:

1. Energigivare – snabba övningar som skapar energi i rummet och ökar fokus.
2. Lära känna varandra – övningar inriktade på att få gruppen att lära sig varandras namn och bli bekanta och trygga med varandra.
3. Kommunikation – övningar som visar vikten av strukturerad kommunikation.

4. Samarbete – klassiska samarbetsövningar där gruppen tillsammans arbetar med att lösa en gemensam uppgift.
5. Värderingar/fatta gemensamma beslut – övningar som tränar gruppen i att gå på djupet i diskussioner, lyssna på andras argument och framföra sina egna.

Lycka till och framför allt: HA KUL!

Jenny



## Träna muntliga instruktioner

Antal deltagare:	Minst 12.
Förberedelsestid:	30 minuter.
Genomförandetid:	Max 30 minuter.
Utrymme:	Lokal som tillåter att lagen kan sitta vid varsitt bord och ha någorlunda lika villkor för att springa fram till legomodellen.
Material:	Lego för att bygga ett antal identiska skulpturer.

### Förbered

Bygg en legoskulptur med ca 20 bitar. Skapa byggsatser med exakt likadan uppsättning bitar (en byggsats per lag).  
Tips: använd samma storlek på alla bitar, och lika många bitar per färg, så underlättar du att skapa byggsatserna.

### Instruktion

Dela upp deltagarna i lag om tre till fem personer och ge dem varsin byggsats.

Varje lag ska bygga en identisk kopia av den skulptur du tillverkat. Bara en i laget får vara framme vid skulpturen åt gången, och den som varit framme vid skulpturen får inte bygga själv, utan måste ge laget en muntlig instruktion.

Vem laget väljer att skicka fram är upp till dem själva. Antingen turas de om, eller så har de en och samma observatör. Huvudsaken är att de håller sig till reglerna:

1. Den som varit framme vid skulpturen får inte bygga.
2. Ingen dokumentation är tillåten.
3. Det är förbjudet att använda papper och penna, mobiltelefonkamera etc.

Vinnare är det lag som byggt en identisk staty på kortast tid. Vinnaren koras genom att man, efter att alla byggt färdigt, jämför de olika skulpturerna med original-skulpturen.

*Tips – följ gärna upp resultatet genom att identifiera framgångsfaktorer hos vinnarna. Hade de en strategi? Pratade de ihop sig först? Hur skapade de gemensamma begrepp (uppåt, neråt, framför, bakom, rader, ploppar etc)?*



## Bygg tillsammans – med en tanke

Antal deltagare:	Minst 3 lag med minst 2 personer i varje lag.
Förberedelsestid:	20 minuter.
Genomförandetid:	Ca 30 minuter.
Utrymme:	Lagen ska bygga utom synhåll för varandra.
Material:	Gamla tidningar, tejp, sax, häftapparat.

### Förberedelse

Dela upp byggmaterialet:

- Högt ett: endast tidningar.
- Högt två: tidningar+ sax+ tejp
- Högt tre: tidningar+sax+tejp+häftapparat

### Instruktion

Laget ska under en begränsad tid tillsammans bygga den högsta fristående konstruktionen.

De olika lagen vet inte att de har olika förutsättningar så gör en gemensam reflektion efteråt; på vilket sätt påverkade förutsättningarna resultatet?



## Lyfta pinne

Antal deltagare:	Minst 4 personer eller minst 2 lag med 4-10 personer i varje lag.
Förberedelsestid:	-
Genomförandetid:	20 minuter.
Utrymme:	2x2 meters golvyta.
Material:	En lång, lätt pinne, t.ex. ett elrör, kvastskäft, gångstav. Ju lättare och längre pinne, desto svårare övning.

### Instruktion

Målet är att tillsammans i laget föra pinnen till golvet utan att någon i laget förlorar kontakten med pinnen.

Laget ställer sig mittemot varandra på två rader med ansiktena mot varandra och händerna i ”pistolposition” (pekfingrarna framåt). Ledaren lägger den långa pinnen uppe på allas pekfingrar. OBS! Allas pekfingrar ska hela tiden vara i kontakt med pinnen. Gemensamt ska laget föra pinnen från brösthöjd till golvet.

Denna övning är betydligt svårare än den verkar. Om inte gruppen själva lyckas lösa problemet på 20 minuter så kan du ge dem en ledtråd genom att utnämna en gruppleddare vars befäl alla får följa.

## Mer av/mindre av

Antal deltagare:	Hela arbetsgruppen uppdelad i grupper om 3-5 personer.
Förberedelsestid:	Arbeta fram gemensamma värderingar eller ta fram företagets värderingar.
Genomförandetid:	En halv dag.
Utrymme:	Bord att sitta vid i grupperna.
Material:	Förberett underlag för värderingar, t.ex. företagets egna.

### Instruktion

Låt grupperna gå igenom värderingarna, diskutera vad de betyder i vardagen och ta fram konkreta exempel kring varje punkt. Redovisa varje punkt med plus och minus, dvs ”den här värderingen betyder för oss att vi vill ha mer av... och mindre av...”

Ex: värdering: Vi på företag X ser varje enskild medarbetare som en viktig resurs.

För oss innebär den här värderingen att vi vill ha

- Mer av ömsesidig kommunikation och mindre av byråkratiska rutiner.
- Mer av tydliga individuella utvecklingsplaner och mindre av slentrian.
- Mer av coachande ledarskap och mindre av kontrollerande ledarskap.