

## 1. Lära känna varandra & bryta isen övningar

Här hittar du övningar som kan användas i grupper för att ”bryta isen” och ”lära känna varandra”. Under denna kategori finns det övningar som syftar till att gruppen skall lära känna varandra, skapa en kontakt till varandra, reflektera och uttrycka sig själv samt skapa en god stämning. Dessa görs med fördel på kick-offen.

### 1.1 Namndramatik

Presentationsövning

Alla deltagarna står i en ring. Första varvet säger alla sitt förnamn i tur och ordning. Andra varvet får alla instruktioner att presentera sig som om man vunnit 2,5 miljoner på lotto, tredje varvet blygt, fjärde som en tiger och femte som t ex kungen eller drottningen. Temana anpassas utifrån målgruppen och syftet med dagen. Övningen går att variera i det oändliga och det blir garanterat en annorlunda och rolig öppning på första mötet för en ny grupp!

### 1.2 Speedmingel

**Genomförande:**

Deltagarna skall ställa sig två och två. När alla hittat en ”partner” så ger ledaren ett ämne som man ska tala om, samt talar om hur lång tid man har till förfogande för detta ämnet, till exempel 3 minuter. Det brukar vara lagom! Säg att ni börjar med ett uppvärmingsämne, för att ni ska förstå hur övningen går till. Till exempel:

*Vad jag åt till frukost idag...*

*Hur lång tid tog det att resa hit...*

När det har gått 3 minuter så bryter ledaren. Efter varje bryt så minglar man för att hitta en ny samtalspartner. När alla hittat någon ny att prata med ger ledaren ett nytt ämne.

*Exempel på ämnen:*

- *Vad jag gör när jag inte jobbar...*
- *Det viktigaste i mitt liv just nu...*
- *Mina förväntningar på den här konferensen...*
- *Det bästa med mitt jobb just nu....*
- *Det sämsta med mitt jobb just nu....*
- *En sak jag ser fram emot...*
- *Skryt ohämmat om något du är bra på!*
- *Om jag fick 100 000 kr skulle jag ...*
- *Jag kom till det här mötet för att ...*
- *Det värsta/bästa jag vet är ...*
- *Jag blir rädd/ arg/ ledsen/glad/ besviken när ...*
- *Om jag fick ändra på en sak i mitt liv/på jobbet/i Sverige/i världen...*
- *Jag trivs bäst med livet när...*
- *Ett trevligt semesterminne*
- *En person man gärna skulle vilja träffa nu levande eller död, och vad jag skulle vilja säga till/ göra med honom/henne...*
- *En tidsperiod man skulle vilja uppleva*
- *En present jag minns*

# SRS metodbok: Teambuilding

Senast reviderad: 2017-06-26



## 1.3 Kontaktannonsen

En rolig och annorlunda presentationsövning/lära-känna-övning som passar bäst i en grupp som inte är alltför stor. Kan exempelvis användas för att starta en planeringsdag på ett litet annorlunda sätt – så passar bra direkt efter kick-offen.

Ge deltagarna uppdraget att skriva en ”kontaktannons” – på skoj förstås. Var och en skriver alltså ner en kortfattad beskrivning av sig själv, men i form av en ”kontaktannons”. eventuellt bestämmer man före under vilken rubrik annonsen ska passa, till exempel ”vänner sökes”, ”resesällskap sökes”...Lapparna samlas sedan ihop – t ex i en hatt/korg/skål och ledaren drar sedan en lapp i taget och läser högt. Alternativt kan hatten/korgen/skålen gå laget runt och alla får vara med och läsa en lapp i taget. Råkar man ta upp sin egen kan man välja på att lägga tillbaks och ta en ny eller att försöka hålla masken och läsa upp den egna ”kontaktannonsen” högt... Efter varje lapp får gruppen gissa vem som skrivit annonsen innan den som skrivit ger sig till känna. Ge även tid till att småprata och ställa följdfrågor kring varje kontaktannons. Övningen ger garanterat skratt och mer information om varandra!

## 1.4 Antingen eller!

Den här metoden kan användas som en ”lära-känna-övning” under en längre träff ex. styrelsehög. Kan passa i början, precis före lunchavbrott, eller som energizer under dagen. Ger snabbt energi i rummet eftersom alla aktiveras och ger ofta många skratt – beroende på innehållet förstås! Det är också en bra metod för att ta upp olika attityder och värderingar inom något tema. I så fall anpassas innehållet till detta. Metoden kan då användas som ”en starter” på temat, och följas upp med exempelvis ett grupparbete eller dialog i grupper utifrån några bestämda frågor.

**Så här går det till:** Deltagarna står i en lång kö med näsorna riktade mot ledaren. Ledaren läser upp antingen-eller-påståenden och deltagarna måste välja **ett** av alternativen, även om det ibland handlar om två dåliga. Man visar vad man väljer genom att ta ett kliv åt höger för det första alternativet och ett kliv åt vänster för det andra. Det ena **eller** det andra, det går inte att stå i mitten och välja båda två! Tips: Berätta innan att man inte behöver motivera sitt val efter övningen (om exempelvis temat är lite känsligt på något sätt.)

Antingen- eller-påståendena kan förstås variera efter temat för konferensen/träffen/kursen. Du fyller dem med det ämne som är lämpligt. Det kan vara roligt om de är ”up to date” och handlar om nya företeelser i samhället, senaste nyheterna, att de följer säsongen.

### Exempel på antingen-eller-påståenden:

Den bästa sensommarfesten är förstås... kräftskivan – surströmmingskivan

Om jag måste välja firar jag helst... födelsedag – julafton

Jag skulle helst... tatuera mig – pierca mig

Om jag inte bodde i Sverige skulle jag helst bo i... Danmark – USA

Om jag inte jobbade med det jag gör idag skulle jag... starta egen städfirma – jobba på Willys

Jag vill helst bli uppvtaktad med... rosor och en specialskriften kärlekssång – bli bjuden på middag på en fin restaurang

Om jag var tv-programledare skulle det vara för... Allsång på Skansen – Fångarna på fortet

Jag går hellre på... bio än på teater

Om jag fick välja skulle jag hellre... få högre lön – kortare arbetstid

Människan är i grunden... god – ond

I framtiden vill jag helst bo i en trång liten lägenhet i innerstan – i ett hus på landet med egna höns.

## 1.5 Oavslutade meningar

Alla får chansen att avsluta en mening, men får också passa om han/hon inte kommer på något att säga, en ny oavslutad mening ges då istället. Antingen ger ledaren oavslutade meningar eller så får deltagarna ge meningar åt varandra

### Exempel på oavslutade meningar:

- Ibland undrar jag om...
- Jag kände mig lycklig när...

# SRS metodbok: Teambuilding

Senast reviderad: 2017-06-26



- Jag kanske skulle klara att...
- Jag vet att jag kan...
- Jag är orolig för...
- Jag är ledsen för...
- Jag tycker att det är svårt att...
- Jag blir förtvivlad när jag hör att...
- Ingen kan ana att jag...
- Snart måste jag bestämma mig för om...
- När jag tänker på rott tänker jag på...
- Jag är övertygad om att...
- Jag har ett stort behov av att...
- Jag gillar bäst när det är...
- Jag skulle aldrig klara att...
- Jag älskar att...
- Jag ångrar...
- Jag hoppas att jag aldrig...
- Nästa år vill jag ...
- Jag blev arg när...
- Om fem år tror jag att jag...
- Jag skulle vilja resa till...
- Helst av allt vill jag...
- Jag tycker att alla borde...
- Ibland undrar jag om...
- Alla människor borde få...
- Jag behöver...
- Jag vill aldrig...
- Jag njuter av...
- Det viktigaste för mig just nu...
- Övningen kan göras med olika tema, t.ex. mobbning, vänskap. Då inleds meningarna så att de har med temat att göra

Ingen utrustning krävs i denna övning

## 2. Hur ska vi kunna jobba ihop?

Här hittar du ett set övningar som kan användas för att skapa bra kemi inom gruppen. Här hittar du övningar att göra på första/ de första träffarna för att inventera kompetensen i gruppen samt identifiera målet med styrelseåret – som grupp och för den personliga utvecklingen. Under denna kategori finns det övningar som syftar till att gruppen skall få bättre förståelse för varandra. Dessa görs med fördel under den första planeringsträffen eller andra styrelsemötet.

### 2.1 Blomman

En stor blomma på ett papper. Identifiera 5 styrkor och kompetenser jag kan bidra med respektive 5 svagheter som jag vill utveckla under detta verksamhetsår i denna styrelse. Spara blomman under året. Utvärdera sedan resultatet vid sista träffen.

### 2.2 Självporträtt med feedback

Det här är en övning som både kan inleda och avsluta en aktivitet, exempelvis i början av styrelseåret.

#### Individuellt:

1. Alla ritar ett porträtt av sig själv med ”fel” hand. (Detta för att alla ska ha lika ”svårt”, annars finns det risk att en del säger att de inte kan rita. Skulle detta ändå hända så är det tillåtet att göra en streckgubbe!)
2. Gör ett **plus-tecken** i vänster hörn av pappret och skriv en positiv egenskap som du kommer att tillföra gruppen. Ex. *glatt bumör, humor, vågar säga vad jag tycker, är påböttig, kreativ, hjälpsam, bra på att lyssna...*
3. Gör ett **minus-tecken** i höger hörn och skriv dit ett personligt utvecklingsområde, något man behöver jobba på. Ex. *våga prata mer i grupp, tänka först och prata sen, lyssna på andra, komma i tid...*

#### Presentation i gruppen:

När alla är klara sätter man upp alla porträtt på väggen. Sen står man tillsammans hela gruppen medan en i taget presenterar sig utifrån sitt porträtt. Porträtten kan sedan med fördel sitta kvar uppe på väggen, så länge gruppen är en grupp.

### 2.3 Arbetsgruppens styrkor

Ett sätt att stärka samarbetet i en grupp är att ha en dialog kring samt inventera vilka styrkor som deltagarna har tillsammans, det vill säga gruppens gemensamma kompetens.

Till den här övningen behöver ni en uppsättning kort med styrkor/starka egenskaper. (Dessa kan köpas via Trimbai eller Metodboken.se)

Sprid ut alla kort på ett bord. Ställ er sedan följande frågor:

1. Vilka styrkor är viktiga i gruppen för att vi ska kunna ha ett gott samarbete och nå våra mål?
2. Vilka styrkor har vi i gruppen? (Här kan ni med fördel göra någon av de andra övningarna som ökar kännedomen om vilka styrkor ni har som individer, till exempel **Mina och dina styrkor**.) Skapa en samlad bild av alla era styrkor!
3. Finns det vissa styrkor som stärker gemenskapen?
4. Finns det ytterligare styrkor som vi har, men som vi i dagsläget inte visar?
5. Kan vi visa mer eller träna upp de styrkor vi identifierat är viktiga för vårt arbete?
6. Finns det några styrkor som saknas och som vi skulle behöva ta hjälp av andra?

## 3. Värderingsövningar

Här hittar du övningar som passar att göra när gruppen har lärt känna varandra lite mer, kanske har några särskilda personlighetsdrag kommit fram? Kanske några meningsskiljaktigheter eller kommunikationssvårigheter uppkommit? Då kan det vara bra att köra lite övningar som syftar till att lära känna varandra genom att hitta gemensamma värderingar eller förståelse för olika värderingar i gruppen.

### 3.1 Provokationer

Ställ deltagarna bredvid varandra på ett led mitt i ett rum. De måste finnas plats att röra sej både framåt och bakåt. Som ledare låser du upp påståenden som kan vara provocerande. Om deltagarna känner sej provocerade, går de ett steg framåt, om de känner sej neutral inför påståendet står de kvar men blir de glada/upprymda så tar de ett steg bakåt. Övningen skall vara rapp, det är inte mening här att man skall motivera sina "steg". Övningen skall ske i tysthet. När alla påståenden är sagda, kan man bilda grupper med de personer som står på samma linje, dvs de som blivit lika mycket eller lite provocerade. Be deltagarna samtala om deras känslor, vad händer inom dem, vad är en provokation för dem osv. Om man jobbar med klassklimat kan några provokationer vara \*Jag blir provocerad av att vissa alltid skall prata \*Jag blir provocerad av att vissa aldrig säger någonting \*Jag blir provocerad av att människor går före i köer. Övningen kan naturligtvis göras på fler sätt. I stället för provokationer kan man välja att skriva påståenden som en del känner att de blir glada av tex. Fundera en stund över vad det är för ämne du jobbar med och vad du vill ha ut av övningen. Börja med några enkla påståenden så att alla känner sej trygga med hur övningen fungerar.

### 3.2 Hörns övning

Ledaren ställer en fråga eller. Tex vad uppskattar du mest hos en vän? 1. Man kan prata om allt. 2. Man har samma intressen. 3. Man kan skratta tillsammans. 4. Öppet hörn. Sedan presenteras alla svarsalternativen genom att du som ledare går till respektive hörn och förklarar varje åsikt väl. Ge alla hörn samma status. Det finns inget svar som är mer rätt, ger högre betyg eller liknande. Arbeta för deltagarnas självständighet. Uppmuntra dem att välja själva – att inte gå till det hörn som bästa kompis tar eller som de tror att ledaren favoriserar. Det fjärde "öppna hörnet" är inte ett "jag vet inte hörn". Utan ett hörn för dej som har någon annan tanke åsikt än de tre nämnda. Deltagarna väljer hörn.

När alla är placerade, så kan man antingen be någon/några deltagare i varje hörn berätta om sitt va. Det är inte tillåtet att kommentera någons val. Et annat sätt är att be deltagarna i respektive hörn prata kort med varandra. Är det stora grupper får man dela upp hörnen i mindre grupper. Efter en kort stund grupp prat, lyfter man någon eller några tankar. Påpeka att deltagarna gärna får byta hörn efter att ha hört de andras argument. Om någon deltagare blir stående ensam i ett hörn, ställ dej som ledare där och samtala med denna person. Ingen skall känna sej ensam i övningen.

Alla startar på en gång och går och ställer sig i det hörn som sammanfaller med deras åsikt i frågan. Om någon står ensam i ett hörn, bör ledaren ställa sig där som sällskap. Det är en oerhört utsatt position, oavsett frågans innehåll. Varje hörngrupp ska sedan få tillfälle att prata sig samman innan den presenterar sina argument inför de övriga i grupperna. Är det många i varje hörn – dela då in dem i mindre grupper om två, tre personer. Ledaren samtalar med de modiga som står solo i sina hörn. Så får några i varje hörn

# SRS metodbok: Teambuilding

Senast reviderad: 2017-06-26



presentera sina åsikter. De ska inte angripa något annat hörn utan bara motivera sina egna ställningstaganden.

Är något hörn tomt, kan man själv som ledare ställa positiva frågor om detta alternativ. Ibland blir det avgörande för att någon ska våga bryta sitt ”kompisval” och våga korsa golvet ensam. När varje hörn presenterat sig, är det viktigt att de övriga lyssnar. I det öppna hörnet bör alla som vill få komma till tals – det kan rymma många olika idéer. Men kom ihåg – vi kan bara inbjuda till samtal, aldrig tvinga någon att motivera.

## 3.3 Alternativ variant på oavslutade meningar

Oavslutade meningar är en av många typövningar inom värderingsövningarna. De kan göras både muntligen och skriftligen. Om man gör dem enbart muntligen skickar man runt ej klara meningar till deltagarna som de ska fylla i. Det går att säga pass. Gör man de ”oavslutade meningarna” skriftligt ger man deltagarna ett papper med en 5-6 meningar som de individuellt får jobba med en stund. Därefter delar man i gruppen i mindre grupper där varje deltagare får läsa upp sina meningar, utan att någon avbryter eller kommenterar. När alla läst får man samtala om vilka likheter och olikheter som sagts. Lyft sedan några tankar i storgruppen. Exempel: En kompis skall vara..., min favoritmat är..., det är kul att..., att röra sig kan vara..., ett bra sätt att ta det lugnt på kan vara att...

## 3.4 Linjeövning

Ställ påståenden som deltagarna får ta ställning till på en skala. Betänketid en är kort. Markera i rummet var skalan börjar, instämmer helt till var den slutar, instämmer inte alls, det finns inget ”mitten”, dvs , vet inte, kan inte ta ställning. Om man vill förtydliga linjen kan man använda sej av skrivna lappar med siffror, 1-6, som läggs ut på golvet). När deltagarna tagit plats på skalan, ber man de som står närmast varann att samtala om sina ställningstaganden. Efter en stunds samtal i smågrupperna lyfter man några röster från varje grupp där de får motivera sitt ställningstagande. Det finns inget rätt eller fel. Deltagarna måste få känna att de vågar ge röst åt alla sina åsikter.

# 4. Sammarbetsövningar

Dessa övningar ska testa samarbetet i gruppen. För att nå målet måste alla deltagare samarbeta – nyckeln är att hitta sätt som fungerar för den enskilda gruppen. Dessa övningar passar sig väl när gruppen arbetat några månader tillsammans.

## 4.1 Strandsatta

### **Man kan arbeta ihop utan att tycka lika om allt!**

Ge arbetsgruppen möjlighet att lära känna varandra, respektera och förstå varandras värderingar genom en rolig övning. Med respekt och acceptans för varandras åsikter och värderingar kommer man långt. Och träning ger färdighet... Samarbete kan tränas!

### **Gör så här:**

Dela upp deltagarna i mindre grupper, 4-8 kan vara lagom storlek (beroende på hur många ni är alla tillsammans).

Varje grupp får nu i uppdrag att sätta sig in i denna situation:

# SRS metodbok: Teambuilding

Senast reviderad: 2017-06-26



Genom en olycka blir ni strandsatta på en obebodd ö. Om ni i förväg hade vetat att det fanns risk för att bli strandsatt, vilka saker skulle ni då ha tagit med er?

Varje person får först fundera enskilt en stund. Gå sedan laget runt och berätta en i taget.

**Gruppen ska sedan tillsammans landa i en lista om lika många saker som deltagare i gruppen.** Ni får max ta med er 10 saker för att överleva och motivera tydligt varför ni vill ta med just detta. Det kräver att ni kompromissar. Varje person får också lägga in ett veto. När ni är överens om innehållet i listan skriver ni upp era saker på ett blädderblock.

Ta sedan en diskussion i helgrupp och låt en grupp i taget berätta om sina val. Ställ frågor: Hur kom de fram till sin lista? Var det någon som tog ledningen? Känner varje person att de fick föra fram sina idéer på ett bra sätt? Har ni lärt er något nytt om varandra?

Den här övningen främjar lagarbete och hjälper deltagarna att lära sig andra personers värderingar och olika sätt att lösa problem på.

## 4.2 Utan ett ord

Deltagarna skall ställa sig på rad enligt följande:

Längdordning, antal syskon, bokstavsordning (för eller efternamn), ålder, hårfärg osv.

Kruxet är att de får inte prata.

## 4.3 Rädda det viktigaste

I den här teambuilding övningen, som fokuserar på problemlösning och beslutsfattande, ska gruppen tänka sig att den befinner sig på en båt som håller på att sjunka (eller liknande). Vilka saker ska de rädda?

**Gör så här:** Be gruppmedlemmarna att tänka sig att de befinner sig i en situation där de tillsammans måste bestämma vilka saker de ska rädda. (Det kan handla om en sjunkande båt, en brinnande byggnad eller något annat mindre dramatiskt.) Tiden är begränsad. Ge gruppmedlemmarna en lista över olika föremål. Tillsammans måste gruppen komma överens om vilka föremål som ska räddas och i vilken ordning detta ska ske. Vilka saker behöver till exempel prioriteras först? Be gruppmedlemmarna notera allting på ett papper.

**Vad behövs?** Lista över olika föremål, papper, penna

**Passar:** Både inomhus och utomhus

**Tid:** 35 minuter. (Räkna med 5 minuters förberedelser, där du ger gruppen instruktioner, 20 minuter för att genomföra övningen och 10 minuter för utvärdering.)

**Vad lär ni er?**

- Problemlösning
- Beslutsfattande
- Kommunikation



# SRS metodbok: Teambuilding

Senast reviderad: 2017-06-26



- Samarbete
- Att arbeta under tidspress

## 4.5 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 företaget kommer att utvecklas under de närmsta månaderna. (Det går givetvis bra att komma på något annat relevant ämne, som rör företaget eller arbetsituationen.)

**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 företaget 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

**Passar:** Bör helst göras inomhus, men passar även utomhus

**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

## 5. Diskussionsfrågor för en ideell förening

Detta är ett frågebatteri som med fördel kan användas för ideella organisationer – där deltagarna skapar en gemensam uppfattning kring organisationen eller det unika uppdraget organisationen har. Den kan också med fördel användas för att bilda sig en uppfattning kring hur ni kan vårda relationen till lokalföreningarna.

- Vad är det för skillnad mellan en kund till ett företag och en medlem i en förening?
- Vad har ni för sociala aktiviteter i din förening?



# SRS metodbok: Teambuilding

Senast reviderad: 2017-06-26



- Vem lockas av dessa aktiviteter?
- Hur viktigt är det att många är med på era arrangemang?
- Vilka möjligheter har medlemmar som inte sitter i styrelsen att ta egna initiativ?
- Hur kan ni göra era möten mer inkluderande?
- På vilket sätt stöttar SRS sina lokalföreningar?

## 6. Jämlikhet och tillgänglighet

Detta är en övning som kan göras för att diskutera jämlikhet och tillgänglighet i organisationen. Den kan också användas för att följa upp hur väl värdegrundsarbetet har implementerats – nationellt och lokalt.

### 6.1 Termometern

Res er upp och gå till en fri yta. Det kan exempelvis vara korridoren eller utomhus. Märk ut två punkter. Den ena betyder ”Jag håller med helt och hållet”, den andra betyder ”Jag håller inte med alls”. Cirkelledaren läser nu upp påståenden om organisationen (se nedan). Om ni kommer från flera föreningar gör ni om dem till påståenden om studiecirkeln. Deltagarna ställer sig längs skalan mellan de två punkterna, beroende på i vilken utsträckning de håller med.

Någon eller några av deltagarna berättar hur de tänker efter varje påstående. Diskutera. Det går bra att förflytta sig längs termometern under diskussionen om någon annan kommer med övertygande argument.

Påståenden att diskutera:

- Organisationen är öppen för alla
- Alla kan gå med
- Det är lätt att vara ny i föreningen eftersom en blir väl omhändertagen
- I vår förening kan en vara sig själv
- Hos oss ges alla samma möjligheter

# SRS metodbok: Teambuilding

Senast reviderad: 2017-06-26

