



10 teambuildingových aktivít, ktoré zvládnete sami

Chcete zorganizovať vo firme, či na oddelení teambuilding a rozmýšľate ako ho rozbehnúť? Neschválilo vám vedenie rozpočet na externé aktivity alebo nemáte čas riešiť nejaké rezervácie, chuť sa hýbať z kancelárie alebo ste niekde na samote na firemnej chate? Alebo chcete len účastníkov workshopu trochu nabudiť aj na pracovnú časť po dobrom obede?

Vyskúšajte niektorú z nasledovných teambuildingových hier, vďaka ktorým môžete prelomiť ľady v novom kolektíve, lepšie sa spoznať pri riešení netradičných situácií, potrénovať si trochu komunikáciu a spoluprácu v tíme alebo sa jednoducho zabaviť a získať ďalšie spoločné zážitky.





1. Marshmallow challenge

- Počet zúčastnených:** 6 a viac
- Potrebný čas:** 30 minút
- Potrebné vybavenie:** 1 balenie Marshmallows, 1 balenie špagiet, lepiaca páska špagát, nožnice pre každý tím, meter na meranie výšky

Priebeh: Účastníci sa rozdelia do tímov po 3–4 ľudí. Každý tím dostane 1 kus Marshmallow, 20 neuvarených špagiet, 1 m lepiacej pásky, 1 m špagátu a nožnice. Cieľom tímu je postaviť z toho za 20 minút čo najvyššiu vežu, ktorá bude mať Marshmallow navrchu. Marshmallow musí ostať vcelku a veža nesmie byť podporovaná ničím, čo sa nachádza vyššie ako povrch stola, na ktorom sa stavia. Špagety, páska aj špagát sa môžu ľubovoľne lámať či strihať.

Po skončení času na stavbu sa spustí odráčanie 1 minúty. Vyhráva tím, ktorého Marshmallow sa po tejto minúte bude nachádzať najvyššie.

Prínos: Aktivita zábavnou formou simuluje realizáciu projektu z pracovného života. Tím musí najskôr zanalyzovať zadaný problém, vymyslieť vhodné riešenie, odhadnúť jeho časovú náročnosť. Následne ho musí otestovať a vylepšiť na základe zistení z praxe. Aktivita rozvíja kreativitu, tímovú spoluprácu a schopnosť riešiť problémy.

2. Pravda a lož

Počet zúčastnených: 5 až 10, väčšie skupiny je lepšie rozdeliť

Potrebný čas: 10 až 20 minút

Potrebné vybavenie: žiadne, ale pero a papier môžu pomôcť

Priebeh: Všetci si posadajú do kruhu, tak aby na seba dobre videli. Každý si premyslí o sebe tri fakty a vymyslí jednu lož, ktorá znie uveriteľne. Každý si tieto štyri výroky o sebe zapíše v náhodnom poradí. Následne postupne všetci povedia svoje výroky a ostatní hádajú, ktorý z nich je nepravdivý.

Prínos: Aktivita slúži na prelomenie ľadov najmä v novej skupine, ktorá sa dobre nepozná. Každý dostane rovnakú šancu povedať niečo o sebe netradičnou formou.

3. Perfektný štvorec

Počet zúčastnených: 4 – 20

Potrebný čas: 15 až 20 minút

Potrebné vybavenie: dlhý kus (cca 15 metrov) špagátu alebo lana, šatka na oči pre každého účastníka, priestor o veľkosti aspoň 5x5 metrov

Priebeh: Na začiatku sa všetci postavia do kruhu držiac v ruke časť lana. Následne každý položí lano na zem a zaviaže si šatku okolo očí. Všetci zúčastnení sa prejdú niekoľko krokov rôznymi smermi. Potom sa môžu vrátiť naspäť a ich úlohou je vytvoriť poslepiacky z lana štvorec. Na zvýšenie obtiažnosti je dobré stanoviť časový limit, napríklad 8 minút.

Na odhalenie nových lídrov v tíme je možné určiť niektorých zúčastnených, ktorí počas aktivity nebudú môcť rozprávať. Medzi nich by mal patriť aj skutočný vedúci z práce, čo prinúti aj ostatných prejaviť svoje vodcovské schopnosti.

Prínos: Aktivita je zameraná najmä na komunikáciu v skupine a tiež vodcovské schopnosti, ktoré sú nutné na úspech.





4. Slepý čašník

Počet zúčastnených: 4 a viac

Potrebný čas: 20 minút

Potrebné vybavenie: fľaša vína, otvárač na víno, pohár na víno a 3 šatky pre každý tím

Priebeh: Účastníkov rozdelíme do tímov po 4 ľuďoch. Každý tím si najskôr zvolí svojho kapitána. Kapitán si sadne na stoličku a ruky si dá za seba. Ostatní členovia tímu si dajú šatky tak, aby nevideli. Pre každý tím umiestnite fľašu vína, pohár a otvárač niekam do okolia tímu. Pozor, vyberte miesta na ktorých sa nerozbijú! Napríklad pohár na stôl, fľašu vína na zem pri stene.

Nakoniec vysvetlite tímom, že ich cieľom je nájsť fľašu, pohár a otvárač, otvoriť fľašu, naliať víno do pohára a dať ho kapitánovi vypiť. Kapitán sa pritom ale nesmie pohnúť z miesta a nesmie používať ruky. Zároveň každý z ostatných členov tímu smie používať iba jednu ruku a držať iba jednu z použitých vecí (fľaša, otvárač, pohár). Vyhráva tím, ktorého kapitán prvý vypije pohár vína.

Prínos: Aktivita je zameraná najmä na komunikáciu a spoluprácu v tíme, ale aj dôveru a správne vedenie tímu. Je to vhodná aktivita na rozbehnutie firemného večierka.



BRAINTEASELAVA
more than ESCAPE ROOM



5. Bartrovacie puzzle

- Počet zúčastnených:** 12 a viac
- Potrebný čas:** 45 až 120 minút
- Potrebné vybavenie:** puzzle rovnakej obtiažnosti pre každý tím

Priebeh: Účastníci sa rozdelia do tímov po troch až piatich členoch. Je ale dobré aby tímy boli aspoň štyri. Každý tím dostane iné puzzle, všetky puzzle by mali mať rovnakú obtiažnosť. Cieľom tímov je postaviť svoje puzzle čo najskôr. Ale pozor! Niektoré kúsky puzzle budú zamiešané medzi skupinami. Aby to bolo férové, každý tím by mal mať rovnaký počet dielikov od každého iného tímu. Tímy si musia samé navrhnuť a dohodnúť sa ako získajú dieliky od ostatných tímov. Musí to byť na základe dohody, žiadne krádeže ani nátlak nie sú povolené.

Prínos: Aktivita je zameraná na tímovú prácu na niekoľkých úrovniach. Pri samotnom stavaní puzzle je potrebná všímavosť a kreativita. Na druhej strane pri získavaní dielikov od ostatných skupín je potrebná vynaliezavosť, komunikácia, ale aj rozhodnosť v tíme, ktorý sa musí rýchlo zhodnúť, čo sú ochotní spraviť pre získanie dielikov od druhého tímu a čo už nie.



6. Kresliaci kruh

Počet zúčastnených: 6 až 10, väčšie skupiny je lepšie rozdeliť

Potrebný čas: 15 až 30 minút

Potrebné vybavenie: pero a papier pre každého

Pravidlá: Všetci si posadajú do kruhu a každý dostane papier a pero. Každý napíše na vrch svojho papiera nejaký krátky výrok alebo vetu, ktorá sa dá nakresliť. Následne posunie papier človeku po svojej pravici. Ten zalomí časť papiera s výrokom tak, aby ho už nebolo vidno a na vrchnú časť papiera nakreslí to, čo bolo napísané vo výroku. Potom posunie papier opäť človeku po svojej pravici. Ten opäť zalomí papier tak, aby obrázok už nebolo vidno. Na vrch papiera napíše, čo videl na obrázku, posunie človeku po svojej pravici a tak ďalej.

Hra končí, keď si niekto uvedomí, že sa k nemu dostal jeho papier (väčšinou sa to aspoň jednému podarí :). Nakoniec si všetci ukážu, ako sa postupne vyvíjali jednotlivé kresby a popisy.

Prínos: Táto aktivita zvykne zabezpečiť kopolu smiechu a pomáha prelomiť ľady v novej skupine. Vie tiež utužiť kolektív ako námet na ďalšie rozhovory a vtipy

7. Tímové pero

Počet zúčastnených: 4 až 8 ľudí na skupinu

Potrebný čas: 15 minút

Potrebné vybavenie: fixka, lepiaca páska, tabuľa alebo plagátový papier

Priebeh: Z lepiacej pásky sa vytvorí kruh s priemerom asi 3 metre. Plagát alebo tabuľa sa umiestnia do stredu kruhu. Cieľom tímu je nakresliť na plagát smajlíka iba pomocou fixky a lepiacej pásky. Nikto pritom nemôže prekročiť hranicu určenú kruhom z lepiacej pásky. Pokiaľ súperí viacero tímov, vhodný časový limit je 10 minút. Cieľom je potom nakresliť smajlíkovi čo najviac doplnkov ako vlasy, nos, uši, klobúk, atď.

Prínos: Aktivita je zameraná najmä na komunikáciu a spoluprácu v tíme.



BRAINTEASELAVA
more than ESCAPE ROOM



8. Ochráň svoje vajce

Počet zúčastnených: 3 a viac

Potrebný čas: 30 - 60 minút

Potrebné vybavenie: cca 3 vajcia/tím, takmer ľubovoľné kancelárske potreby, postačia slamky na pitie + lepiaca páska, pomôžu nožnice pre každý tím. Pri hre vnútri sa zide handra a vedro s vodou ☺

Priebeh: Účastníci sa rozdelia do tímov po 3-5 ľudí. Každý tím dostane 30 slamiiek, 1 m lepiacej pásky a nožnice na strihanie pásky, prípadne slamiiek. Takisto dostane cca 3 vajcia, pre prípad nehody, či testovania. Cieľom každého tímu je vyrobiť objekt, ktorý má ochrániť vajce pri páde z určenej výšky. Výšku môžete zvoliť podľa priestorov, ktoré sú k dispozícii. Minimálne odporúčame 2,5 metra, pre väčšiu výzvu je dobré, ak môžete vajcia hádzať napríklad z druhého poschodia.

Na výrobu majú časový limit 15 až 30 minút (možno zvoliť podľa výšky z ktorej sa bude vajce vypúšťať). Ak sa podarí zachrániť viacero vajec, vyhráva tím, ktorý použije najmenšie množstvo slamiiek. Pred samotným pokusom môžete dať ešte každému tímu cca minútu na odprezentovanie ich modelu, popísanie jeho výhod a funkčnosti. Ak nepotrebujete mať jediného víťaza, je možné okrem slamiiek povoliť aj rôzny iný materiál ako noviny, plastové poháre, penovú guľôčku, či pukance. Vznikne tak rôznorodejšia škála ochranných zariadení.

Prínos: Táto aktivita preverí najmä schopnosť riešiť problémy, kreativitu, ale aj schopnosť robiť pod časovým tlakom. Napätie pred preverkou vlastného výtvoru tiež pomáha utužiť súdržnosť tímu.



BRAINTEASELAVA
more than ESCAPE ROOM



9. Rýchly pohľad

Počet zúčastnených: 6 a viac

Potrebný čas: 25 minút

Potrebné vybavenie: dostatočné množstvo kociek Lega alebo iných stavebných kociek

Priebeh: Najprv postavte malú stavbu z kociek Lega alebo inej stavebnice. Potom pripravte pre každý tím toľko kociek, aby sa z nich dala postaviť rovnaká stavba aj s rezervou. Rozdeľte účastníkov do tímov po 3–5 ľudí a rozmiestnite, aby mal každý tím k ukázkovej stavbe rovnako ďaleko. Každý tím dostane svoju pripravenú sadu kociek. Na začiatku ukážte stavbu na 30 sekúnd všetkým tímom. Následne ju zakryte, aby ju nemohli vidieť. Po 30 sekundách môže prísť jeden člen každého tímu k ukázkovej stavbe a sledovať ju 10 sekúnd. Ďalších 30 sekúnd sa nemôže pozeráť opäť nikto, zatiaľ čo tí, čo sa pozerali, môžu svoje zistenia zdieľať so svojim tímom. Po ich uplynutí opäť môže jeden člen každého tímu sledovať stavbu ďalších 10 sekúnd. Musí to byť ale iný hráč ako posledne. Takto to pokračuje ďalej, až kým sa niektorému z tímov podarí postaviť presnú kópiu ukázkovej stavby.

Prínos: Aktivita preverí nielen pamäť zúčastnených, ale aj ich schopnosť odkomunikovať svoje vedomosti ostatným, pracovať pod tlakom, či dohodnúť si stratégiu postupu.



BRAINTEASELAVA
more than ESCAPE ROOM



10. Zoom

- Počet zúčastnených:** 10 až 30
- Potrebný čas:** 10 – 30 minút, podľa počtu zúčastnených
- Potrebné vybavenie:** vytlačené obrázky z knihy “Zoom” od Istvana Banyaia, ktoré si môžete stiahnuť napríklad [tu](#). Ak je účastníkov menej ako 30, je potrebné vybrať sekvenciu za sebou nasledujúcich obrázkov.

Priebeh: Najskôr rozdajte každému účastníkovi po jednom obrázku. Nikto nesmie ukázať svoj obrázok nikomu inému. Cieľom je bez ukazovania obrázkov len pomocou vzájomnej komunikácie usporiadať obrázky tak ako nasledujú v postupnosti. Teda tak, aby každý ďalší obrázok bol priblížením toho predchádzajúceho. Keď si skupina myslí, že obrázky už zoradila správne, uloží ich vedľa seba do radu. Najskôr obrázkom nadol, a keď je celý rad hotový, otočí obrázky a skontroluje, či všetko zoradili správne.

Na zvýšenie napätia je možné určiť časový limit. Pri nižšom počte zúčastnených je možné dať každému niekoľko obrázkov, prípadne zakázať rozprávanie a povoliť iba gestá.

Prínos: Aktivita je zameraná na efektívnu komunikáciu vo väčšej skupine, ale aj efektívne riešenie problémov.



Veríme, že si vyberiete tú pravú aktivitu pre svoj tím a vaši kolegovia sa po jej absolvovaní nebudú vedieť dočkať ďalšej 😊

Ak máte záujem o komplexnejšie aktivity alebo radšej prenecháte prípravu podobných aktivít niekomu skúsenejšiemu, neváhajte nás kontaktovať na info@brainteaselava.sk a my vám radi pomôžeme. Viac o našich aktivitách nájdete na <http://brainteaselava.sk/teambuilding/>

