

Teambuilding

För en bättre elevförening

Här har vi samlat olika typer av övningar som vi tror kan bidra till en mer sammansvetsad grupp och effektivare möten! Övningarna är uppdelade i tre kategorier.

Gruppdynamik

Metoder som gör att gruppen lär känna varandra bättre.

Engergizers

Korta lekar som piggar upp och höjer energinivån under längre möten.

Projektledning & reflektion

Övningar som hjälper er komma på idéer och smarta lösningar!

Gruppdynamik

Lovebombing

Deltagare: 4 - 20 personer

Tid: 10 - 20 minuter

Material: Tejp, papper och pennor.

Syfte: Det är både härligt att ge och få beröm, dessutom stärker det gruppens sammanhållning!



Genomförande: Alla tejpas fast ett vitt papper på ryggen. Gå runt i rummet och skriv en/två positiva egenskaper om varje person på deras ryggar. När alla har skrivit på allas papper är övningen klar.

Stafettporträtt

Deltagare: 4 - 10 personer

Tid: 10 - 15 minuter

Material: Olikfärgade pennor till alla och papper, stolar

Syfte: Att på ett roligt och avslappnat sätt se varandra och bryta av det vanliga arbetet.

Genomförande: Sitt i en cirkel eller på två rader. Börja med att skriva ditt namn på ett vitt papper med en unik färg för varje person. En person är redo att ta tid, 5 sekunder per runda. Börja med att rita av den till höger om dig under 5 sekunder. Sen skickar ni vidare pappret till vänster. Nu ritas ni av den person vars namn står på pappret i 5 sekunder. Övningen är klar när ni får tillbaka ert eget namn. Spara och sätt upp på whiteboarden där ni brukar ha era möten!

Sortera er!

Deltagare: 15 - 30 personer

Tid: 10 minuter

Material: En större yta fri från möbler

Syfte: När en större grupp träffas kan det vara svårt att hinna prata med alla. Genom att sortera sig får varje person möjlighet att prata lite kort med många.

Genomförande: Alla deltagare står upp i en utspridd grupp. Den som leder övningen ber gruppen att hitta de personer som är av "samma sort". Deltagarna ska sen leta upp de som är av "samma sort" och placera sig i avgränsade grupper så att det är enkelt att se vilka som tillhör samma grupp. Exempel på grupper är: läser samma språk, stjärntecken, fyller år samma månad eller har samma skostorlek.

Energizers

Skicka vidare rörelsen

Deltagare: 10 - 50 personer

Tid: 10 - 20 minuter

Material: Ingenting behövs!

Syfte: Roligt! Gruppdynamik och källkritik. Energizern visar exempel på vad som sker när information passerar mellan olika personer. Övningen är också bra att göra innan en pratar om källkritik. När en berättelse eller händelse beskrivs via flera led ändras ofta, om inte alltid, betydelsen. Källkritik är en viktig grund för demokrati och att ta beslut.

Genomförande: Principen är densamma som viskleken. Tips är att göra en testomgång först.

- 1 Stå på ett rakt led alla vända åt samma håll.
- 2 Den första personen kommer på en rörelse och klappar den framför på axeln och gör rörelsen.
- 3 Personen framför tar emot rörelsen, och speglar rörelsen.
- 4 Klappar nästa person på axeln och upprepar rörelsen.
- 5 Fortsätt!
- 6 Sista personen visar rörelsen. Sen visar den första vad den gjorde. Hur har rörelsen förändrats?
- 7 Prata om hur information förändras när den passerar flera personer.

Knuten

Deltagare: 10 - 15 personer

Tid: 5 minuter

Material: Ingenting behövs!

Syfte: Praktisk problemlösning. Deltagarna får prata om en gemensam sak och skratta.

Genomförande: Alla står i en ring och blundar samtidigt som alla sträcker armarna framåt. Alla går in i ringen samtidigt och tar tag i en annans hand med båda sina händer. När alla känner att de håller två händer, öppnar man ögonen, håller fortfarande i alla händer och försöker lösa knuten. Tips är att dela gruppen i två och göra det som en tävling. Den grupp som först löser knuten vinner.



Statyer

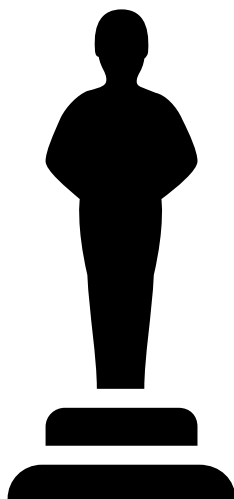
Deltagare: 8 - 40 personer

Tid: 5 - 15 minuter

Material: Lista på ord och stor golvyta.

Syfte: Lösa ett problem tillsammans.

Genomförande: Övningen går ut på att man tillsammans ska forma statyer som beskriver ett ord som ledaren skriker ut. Ordet kan exempelvis vara "lejon" och då ska deltagarna, utan att säga något, tillsammans skapa en staty som beskriver det. Om det är en stor grupp deltagare kan man underlätta övningen genom att dela in dem i mindre grupper.



Projektledning och reflektion

Idéstafett

Deltagare: Allt mellan 5 - 50 personer (dela upp i lag!)

Tid: 5 minuter

Material: En whiteboard och pennor till den (en till varje lag) eller A3-papper/stort blädderblock och tuschpennor (en till varje lag)

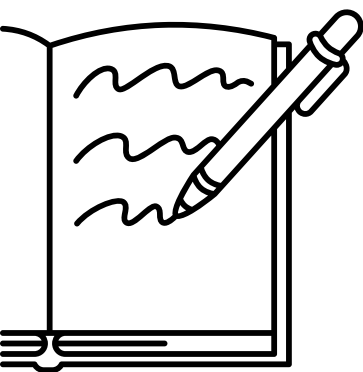
Syfte: Få fram så många idéer som möjligt på en väldigt kort tid och gruppen får också röra på sig.

Genomförande: Se till att ni till en början har en fri yta att röra er på. Dela sen in gruppen i lag. Övningen går ut på att komma på punkter att förbättra på er skola, t.ex. arbetsmiljön, för mycket läxor eller bristande pedagogik. Lagen ställer sig på led. De kommer nu ha tre minuter på sig att skriva upp så många idéer som möjligt på whiteboardtavlan! Den person som står längst fram i ledet börjar springa fram till tavlan för att skriva upp sin tanke, och när det är gjort springer den tillbaka och lämnar över pennan till nästa person som skriver upp sin tanke - osv. Det gör absolut ingenting om det kommer fram samma idéer.



Sätt på inspirerande/snabb musik att ha på i bakgrunden så blir det härlig stämning! Sätt på en timer samtidigt.

När tre minuter har gått kommer det finnas massor med idéer som det är dags att bearbeta. Själva tävlingsmomentet behöver inte ta fokus, utan det handlar om att få fram många idéer.



SMART:a mål!

Deltagare: 1-10 personer

Tid: 45 minuter

Material: Något att skriva på (penna, papper eller exempelvis dator)

Syfte: Att specificera målet med projektet gör att ni med större sannolikhet kommer uppnå det! SMART:a mål är gemensamma mål där alla jobbar i samma riktning.

Genomförande: Gå igenom varje bokstav i SMART!



S

Specifikt: Skriv ned vad som är specifikt med projektet. Använd aktiva ord som innebär en riktning, t.ex: "öka", "minska" eller "utveckla". Använd inte otydliga och generella ord som "värna om", "ta tillvara", "tillgodose".

M

Mätbart: Nästa steg är att skriva ned vad som är eller skulle kunna gå att mäta. Det som går att mäta blir genomfört. Kom överens om mått för just era mål i passande enheter. Till exempel: pengar, tid eller procent.

A

Accepterat: Har alla i projektgruppen accepterat målet? Dvs, har ni tillsammans kommit överens om vilka mål som ska gälla? Mål blir oftast bäst om alla som ska utföra dem tillsammans kommit överens om vilka det ska vara. Ha en bra och tydlig kommunikation!

R

Realistiskt: Är målet/målen ni satt upp realistiska? Mål mår ofta bäst av att alla känner att de är genomförbara, men glöm inte bort att det går att sätta upp olika typer av mål. Några exempel är: trygghetsmål, realistiska mål och barriärbrytande mål.

T

Tidsbestämt: När ska målet vara nått? Sätt upp en tidsram! Att göra det är lika viktigt som att sätta upp själva målet. Om målet har en för kort tidsram blir även ett realistiskt mål omöjligt och vice versa.

Utvärdering på post-its

Deltagare: 1 - många personer

Tid: 5 - 15 minuter

Material: Post-its (gärna i tre olika färger), pennor

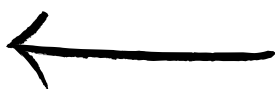
Syfte: Utvärdera ett möte eller ett projekt.

Genomförande: Skriv upp de utvärderingsfrågor som gruppen ska svara på. Tre förslag på frågor som är alltid bra att ställa sig i slutet är:

Vad var bra?

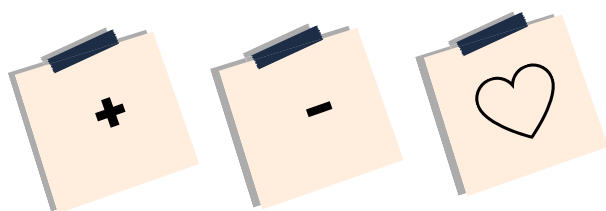
Vad var mindre bra?

Övrigt?



FUNDERA PÅ!

Alla deltagare har tre post-its och ombeds att anonymt rita ett plus, ett minus eller ett hjärta, på den post-it som besvarar just den frågan. Sedan kan ni antingen klustra svaren på tavlan eller samla in svaren och sammanställa i ett dokument. Viktigt är att ni pratar om resultaten i gruppen för att lära och utvecklas till framtiden!



KOLLA IN MATERIALBANKEN!

På vår hemsida har vi samlat massor med tips på hur ni kan lyckas bäst med ert arbete i er elevförening, före, under och efter ett årsmöte.. Där hittar ni bland annat mall för kallelse till årsmöte, mall för årsmötesprotokoll och inte minst guiderna "Att driva elevförening", "Styrelsehandbok", "Projektplan", "Ebas-guiden" samt mycket mer. **Allt hittar ni på elevernasriksforbund.se/materialbank**. Vi kan också hjälpa er i ert arbete med elevföreningen och för att stötta er organisering på skolan. Boka en utbildning eller Demokratiforum!

FRÅGOR?

Kontakta vår medlemssamordnare via medlemskap@elevernasriksforbund.se eller **070-718 88 09**. Vi kan också hjälpa er i ert arbete med elevföreningen.

