

Náš teambuildingový program

Zadání programu

Pro začátek celého programu byly zvolená hra pro rozdělení do týmu a následovaly soutěže cílené pro aktivaci komunikace. Po této úvodní části následovala hlavní část cílena na DŮVERU což bylo zadané téma.

Lektorský tým

Jan Malíř, Anna Bachratá, Patrik Brázda, Jan Kozina, Adam Sekanina

Místo konání programu

Venkovní prostranství v ČTU Lipnice nad Sázavou

Účastníci

Počet: 16

Stručná charakteristika: studenti navazujícího studia na fakultě FSPS

Cíl programu

Účastníci si budou po tomto programu více důvěřovat.

Témata, se kterými bude program pracovat

- Vzájemné soupeření dvou skupin, při kterých budou účastníci muset spoléhat hlavně na své spoluhráče a nejen sami na sebe.

Popis aktivit

10 minut: BANG

- Rozřazovací aktivita na dvě skupiny pomocí hry BANG na BÍLÉ A ČERNÉ
- Každý tým si zvolí svého mluvčího, který má právo komunikovat s pořadatelem a v případě nesrovnalostí podat námitku

15 minut: ROZEHRÍVACÍ ŠTAFETA

- běžecká štafetová soutěž dvou týmů;
 - Od skupiny je ve vzdálenosti 8 m položený míč;
 - celý tým počítá otočky na hlas;
 - pořadající kontroluje průběh
 - za vítězství v jedné štafetě získává tým BOD
-
- Běh popředu 7 otoček kolem míče – soutěžící drží balon jednou rukou, běh zpátky – předání štafety
 - Běh pozadu 5 otoček pozpátku kolem míče

- Skákání po jedné noze – 7 otoček běh popředu – zpátky skáče po druhé noze

10 minut: Kolik rukou tolik nohou

- pořadající říká počet části těl, které se musí dotýkat země (hlava, ruce, nohy, zadek, záda..)
- dvě varianty
 1. země se dotýkají pouze vyslovené části
 2. země se musí dotýkat vyslovené části těla, ale můžou i jiné části
- jakmile to tým bude mít, kapitán zahlásí máme a pořadatel zkontroluje
- každý tým má svého pořadatele, který počítá části těl
- pokud tým zahlásí „MÁME“ a nesplňují vyslovené pokyny, mají možnost na opravu
- který tým to zvládne nejrychleji, získává bod

10 minut: KRUH DŮVĚRY

- každý tým vytvoří tým tím způsobem, že účastníci stojí rameny vedle sebe a dívají se směrem dovnitř
- jeden z týmu si stoupne doprostřed a volným pádem padá do svých spoluhráčů, kteří jej chytí a posunou na někoho jiného
- každý z hráčů je v kruhu cca 45 sekund, postupně se všichni vystřídají

30 minut: OPIČÍ DRÁHA SE ZAVŘENÝMI OČI

- v týmu se hráči rozdělí do dvojic, vždy jeden z týmu bude mít zakryté oči škraboškou a druhý z dvojice je navaděč, který slepého provádí dráhou, přes první překážku ho může navádět dotykem, následně slepého pouští a může ho navádět pouze po hlase
- každý tým má svou dráhu:
 1. překročit lavečku
 2. podlézt stůl
 3. najít míček
 4. vložit míček do nádoby
 5. projít slalom
 6. dotknout se koleček- po dotyku si hráč sundává škrabošku, nasedá do koleček a navádějí ho odveze zpět do týmu, až jsou kolečka celým objemem za základní čarou, a navaděč se dotkne startujícího kužele, začíná druhá dvojice
- „soutěž“ má dvě kola
- Obě se stopují – první kolo by mělo být pomalejší než druhé a tím prokázat i zvýšení důvěry

30 minut: FOTBAL SLEPÝCH

- Dva týmy, v každém týmu je polovina hráčů se škraboškou a druhá polovina jsou navaděči, kteří slepce navádějí jak dotyky, tak slovy
- Hrací systém je 3 na 3; v bráně je golman, který je také slepý a má svého navaděče
- Hrací čas: 2x8, v druhé polovině se slepí vymění

10 minut: PROVĚŘENÍ DŮVĚRY

- účastníci se postaví do kruhu a v úrovni svých boků chytí svázané lano
- pořadatel rozdělí účastníkům v kruhu pořadí: první – druhý – první – druhý..... JE POTŘEBA SUDÝ POČET ÚČASTNÍKŮ

- hráči s číslem jedna se na pokyn pořadatele opřou o lano směrem dovnitř kruhu, hráči s číslem dvě se zachytí pevně lana a vyvěsí se vně kruh, uchopení se snaží mít stále u boků (nenapínají ruce)

Harmonogram akce

Na časové ose naznačte průběh programu, timing jednotlivých aktivit a stručně popište.

Materiál

Štafeta – 2 balony

Min. 8 škrabošek

Libovolné překážky na opičí dráhu

S čím by měli účastníci ideálně odcházet?

Účastníkovi by se po absolvování tohoto programu měla zvýšit důvěra minimálně ve svoje spoluhráče. Mezi účastníky by se tak tím, že se budou spoléhat na někoho jiného v daných situacích, měly prohloubit i přátelské vztahy. Dát si na oči škrabošku a nechat se vést různorodou opičí dráhou nebo hrát fotbal chce přece jen pořádnou dávku důvěry ve svého týmového hráče.

Otázky k ohlédnutí

Pomohou vám k tomu, aby si to opravdu mysleli, proto nezapomeňte na „ohlédnutí“ po skončení aktivit. Teprve tam se děje to pravé učení teambuildingem:

- Jak je? Jak se cítíte?
- Co se dělo?
- O čem to bylo? Co to znamená?
- Jak to vypadá v reálném světě?
- Co si odnášíte z programu?

Ze začátku tohoto programu se nám u účastníků podařilo vyvolat spíše konflikt než poklidnou důvěryhodnou atmosféru. Bylo to způsobené hlavně hrami, které byly soutěživé a některé pravidla nebyly správně specifikovány. Později se ale atmosféra uklidnila a hry cílené právě na důvěru, kde účastníci měly spoléhat na hráče kolem sebe ať už se škraboškou nebo bez, splnily dle výrazu ve tvářích a také dle pozdějších situací účel.