

52 de exerciții de team building la birou

Exerciții facilitate, fiecare sub 15 minute, cu
întrebări de debrief incluse. Pentru echipe care
vor mai mult decât o zi plăcută.

DESPRE AZIMUT

Nu vindem prezență la workshop. Construim capabilități care rezistă sub presiune.

Din 2008 lucrăm cu echipe și manageri din organizații din România și din regiune. Am învățat că un exercițiu bun deschide o conversație, dar numai un sistem schimbă comportamentul: diagnostic, laboratoare facilitate, practică între sesiuni și reîntărire din partea managerului direct. Exercițiile din acest ghid sunt punctul de intrare — partea ușoară și utilă. Restul e arhitectură.

CIFRELE DIN SPATELE MUNCII NOASTRE

+20.000

participanți formați

9,27/10

scor mediu al trainerilor

+600

programe livrate

18

ani de practică aplicată

AM LIVRAT PENTRU ECHIBE DIN

Bosch · Continental · Banca Transilvania · Endava · Deloitte · Bombardier · ZF · Mazars ·
Groupama · Betfair · Steelcase · Gameloft

CUPRINS

Șase categorii, 52 de exerciții.

01 · Comunicare — ascultare și influențare

02 · Conectare — cunoaștere reciprocă

03 · Cooperare — lucrul ca o echipă

04 · Adaptare — abordarea schimbărilor

05 · Creativitate — rezolvarea problemelor împreună

06 · Lucrul în echipă — apreciere și susținere reciprocă

Fiecare exercițiu durează sub 15 minute, inclusiv discuția de după — pentru că debrief-ul, nu activitatea, face team buildingul. Materialele sunt simple: cel mai adesea doar hârtie și un pix.

01

COMUNICARE

Ascultare și influențare

Cea mai mare capcană a comunicării este iluzia că ea a avut deja loc — aceste șapte exerciții antrenează echipa să asculte cu adevărat și să influențeze cu grijă, nu doar să vorbească.

COMUNICARE

1. Negocierea celor 2 lei

Durată ~15 min **Materiale** Două bancnote de 1 leu pentru fiecare echipă de 3

O activitate în care participanții negociază unii cu alții pentru 2 lei. Scopul este să găsească soluții creative la probleme simple și să descopere că votul majorității nu este întotdeauna cel mai eficient mod de a decide.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de câte 3 și dați fiecărei echipe 2 bancnote de câte 1 leu.
- 2 Echipele au 5 minute pentru a decide cine dintre cei 3 va păstra bancnotele.
- 3 Dacă nu reușesc să decidă altfel, pot recurge la votul majorității.
- 4 După 5 minute, orice echipă care nu a luat o hotărâre înapoiază bancnotele.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce strategii ați folosit în timpul negocierii? Care dintre ele au fost cele mai utile?
- ▶ V-ați bazat cu toții pe „regula majorității”? De ce sau de ce nu?
- ▶ Cum a influențat limita de timp felul în care ați negociat? (M-am simțit grăbit; ne-a făcut să lucrăm sub presiune; m-a făcut să cedez mai ușor; am fost mai agresiv etc.)
- ▶ Cum ați aflat ce reprezintă o valoare pentru ceilalți? (l-am întrebat pur și simplu ce și-ar dori; am ascultat ce-mi ofereau și am presupus că acele lucruri aveau valoare în ochii lor etc.)
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu pentru noi la locul de muncă?

COMUNICARE

2. Triunghiurile din cărți

Durată ~20 min

Materiale Un pachet de cărți de joc tăiate în triunghiuri, câte un plic per echipă, premii opționale

O activitate de negociere în care echipele fac schimb de bucăți din cărți de joc în speranța de a forma cărți complete. Scopul este ca participanții să învețe să vadă perspectiva celorlalți înainte de a încerca să-i influențeze sau să-i convingă.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de câte 3 sau 4 și dați fiecărei echipe un plic cu triunghiuri din cărțile de joc.
- 2 Echipele au 3 minute pentru a-și examina și sorta bucățile și pentru a-și planifica strategia de schimb.
- 3 Deschideți runda de negocieri și schimburi, care durează 8 minute; toată lumea participă, individual sau în echipă.
- 4 Numărați câte cărți complete (toate cele 4 bucăți) are fiecare echipă și anunțați echipa câștigătoare.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cât de dispuse au fost celelalte echipe să facă schimb cu voi?
- ▶ Care au fost tacticile de negociere cu cel mai mare succes? (Am fost agresivi; ne-am purtat frumos de-a lungul negocierii etc.)
- ▶ Cum vi s-a schimbat strategia de-a lungul jocului? De ce?
- ▶ De ce alte abilități a trebuit să vă folosiți pentru a avea succes? (Ascultare; empatie; adăugarea unui element personal; rezolvarea creativă a problemelor etc.)
- ▶ În ce situații trebuie să negociem timp, informații sau resurse la locul de muncă?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu pentru noi la locul de muncă?

COMUNICARE

3. Ascultă!

Durată ~15
min

Materiale Un set de 10-15 cartonașe cu subiecte controversate, pentru fiecare echipă

O activitate discursivă în care participanții ascultă în timp ce alții își împărtășesc viziunea asupra unui subiect controversat (teme precum eutanasia, pedeapsa capitală sau reforma sănătății). Scopul este să exerseze ascultarea chiar și atunci când ard de nerăbdare să-și exprime acordul sau să conteste un argument.

- ❶ Rugați participanții să se grupeze pe perechi și oferiți fiecărei perechi un set de cartonașe.
- ❷ Unul dintre parteneri extrage o carte și vorbește 3 minute despre cum vede problema; celălalt nu are voie să spună nimic, doar ascultă.
- ❸ După 3 minute, cel care a ascultat are 1 minut pentru a recapitula cele auzite — fără a respinge, dezbate sau aproba, doar rezumă.
- ❹ Inversați rolurile și repetați exercițiul cu un subiect diferit.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum au contribuit la mesaj tonul și limbajul nonverbal al celui care a vorbit?
- ▶ Cum v-ați simțit când a trebuit să ascultați fără dreptul de a vă spune părerea? (Frustrat; neliniștit; m-a făcut să ascult mai atent etc.)
- ▶ Cum v-ați simțit când vorbeați și interlocutorul nu spunea nimic? (Am simțit că sunt ascultat; frustrat, fiindcă nu-mi dădeam seama ce părere are etc.)
- ▶ Cum a fost rezumatul făcut de cel care asculta?
- ▶ Când este la fel de important să ascultăm cu atenția din acest exercițiu și la locul de muncă?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

COMUNICARE

4. Eu, eu însumi și cu mine

Durată ~10 min **Materiale** Niciunul

O activitate de povestit care îi forțează pe participanți să comunice despre orice altceva decât ei înșiși. Scopul este să vadă cât de des își centrează comunicarea în jurul propriei persoane.

- 1 Rugați participanții să se împartă pe perechi.
- 2 Unul dintre parteneri vorbește 3 minute non-stop, fără pauze, despre orice subiect — dar fără să folosească vreodată cuvântul „Eu” sau verbe la persoana I.
- 3 Partenerul care ascultă nu are voie să vorbească deloc, nici măcar pentru a pune întrebări sau a aproba.
- 4 După cele 3 minute, inversați rolurile și repetați exercițiul.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Care rol vi s-a părut mai ușor — cel care vorbește sau cel care ascultă? De ce?
- ▶ Cum v-ați simțit când a trebuit să ascultați fără a putea pune întrebări sau contribui? (Lăsat pe dinafară; mai puțin implicat; mai concentrat pe cel care vorbește etc.)
- ▶ Cum v-ați simțit când a trebuit să vorbiți fără a afla părerea celui care asculta? (Îngrijorat că nu înțelege sau nu-i pasă; disconfort legat de atenția primită; mi-a plăcut atenția etc.)
- ▶ Cât de dificil sau de ușor a fost vorbitul non-stop? De ce?
- ▶ Ce metode creative ați găsit pentru a vorbi despre voi fără a folosi „Eu” sau verbe la persoana I?
- ▶ Cum putem formula ceea ce vrem să exprimăm astfel încât să ne concentrăm mai mult pe cealaltă persoană?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra locului nostru de muncă?

COMUNICARE

5. Origami

Durată ~10 min **Materiale** O coală de hârtie pentru fiecare participant

O activitate în care participanții urmează, cu ochii închiși, instrucțiuni de îndoire a unei coli de hârtie. Scopul este să vadă cum aceleași instrucțiuni pot fi interpretate diferit — și, prin urmare, cât de clar trebuie să comunicăm unii cu alții.

- 1 Dați fiecărui participant o coală de hârtie și anunțați că le veți da instrucțiuni de îndoire.
- 2 Rugați-i să închidă ochii și să-i țină închiși, fără a pune întrebări pe parcurs.
- 3 Dați instrucțiunile, repetate de câteva ori — de exemplu: îndoțiți hârtia în jumătate, apoi din nou în jumătate, apoi încă o dată; rupeți colțul din dreapta; întoarceți hârtia și rupeți colțul de sus.
- 4 Rugați participanții să deschidă ochii, să-și desfacă hârtiile și să le compare între ele.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Are toată lumea același rezultat final? De ce sau de ce nu?
- ▶ Cât de diferite ar fi fost rezultatele dacă ați fi avut ochii deschiși? (Am fi comparat și copiat ce făceau ceilalți etc.)
- ▶ Cum v-ați simțit în timp ce dădeam instrucțiunile? (Confuz; voiam să pun întrebări; frustrat etc.)
- ▶ Cum ar fi putut fi îmbunătățite instrucțiunile date de mine?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

COMUNICARE

6. Valori împărtășite

Durată ~20 min **Materiale** Hârtie și pix, câte o coală A3 per echipă, markere colorate

O activitate în care participanții cad de acord asupra celor mai importante valori împărtășite de grup — ideală înainte de a începe un proiect semnificativ sau un efort comun. Scopul este să convină împreună asupra valorilor care contează cel mai mult.

- 1 Rugați fiecare participant să scrie în 2 minute cele 3 valori pe care le consideră cele mai importante pentru organizație (de exemplu: integritatea, munca în echipă, inovația, respectul, calitatea etc.).
- 2 Împărțiți grupul în echipe de 4-6 și rugați fiecare participant să spună echipei cele trei valori notate.
- 3 Din toate valorile împărtășite, echipa trebuie să cadă de acord asupra a trei valori considerate cele mai importante pentru organizație.
- 4 Dați fiecărei echipe o coală A3 și markere colorate; fiecare echipă creează un afiș cu cuvinte, simboluri și imagini care reflectă cele 3 valori.
- 5 După 10 minute, fiecare echipă își prezintă afișul grupului.

COMUNICARE

6. Valori împărtășite (continuare)

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Care valori apar la mai multe echipe?
- ▶ Cum ați rezolvat dezacordurile din cadrul echipei?
- ▶ Dacă cineva nou în organizație ar vedea aceste liste de valori, cum s-ar aștepta să se poarte membrii? Ne purtăm astfel?
- ▶ Ce ne poate face să pierdem din vedere valorile? (Termene-limită stresante; faptul că alții se poartă diferit; schimbările de la locul de muncă etc.)
- ▶ Ce putem face când apar aceste probleme?
- ▶ Cum ne-ar ajuta să ne îndeplinim scopurile traiul după aceste valori?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra modului în care interacționăm la birou?

COMUNICARE

7. Mașini de spălat

Durată ~20 min **Materiale** Niciunul; premii opționale

O activitate de vânzare creativă în care participanții caută metode de a vinde 10.000 de mașini de spălat uzate. Scopul este să-și exerseze gândirea creativă pentru a găsi soluții și să vadă lucrurile și din perspectiva altora.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 3-6 participanți.
- 2 Anunțați că fiecare echipă a primit gratuit 10.000 de mașini de spălat vechi, uzate.
- 3 Echipele au 8 minute pentru a găsi o metodă de a le vinde și pentru a pregăti un discurs de vânzări — o reclamă de 30 de secunde (de exemplu: umplute cu gheață pentru bere la petreceri, coșuri de baschet, acvarii, depozitare pentru jucării etc.).
- 4 Fiecare echipă își prezintă reclama grupului.
- 5 Rugați grupul să voteze care design de marketing ar avea cele mai mari șanse de a produce vânzări.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum a ales echipa voastră această strategie de marketing?
- ▶ Cât de creativi credeți că ați fost? De ce?
- ▶ De la ce ipoteze ați pornit pentru a vă crea planul? (Trebuia să aibă legătură cu hainele; trebuie să vindem consumatorilor, nu altor companii; puteam vopsi sau modifica mașinile etc.)
- ▶ Cum v-au limitat sau lărgit creativitatea aceste ipoteze?
- ▶ Cum ați identificat caracteristicile și beneficiile produselor voastre? (aici este momentul în care trebuie să ne concentrăm pe nevoile celorlalți)
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

COMUNICARE

8. Cine va trece linia?

Durată ~10 min **Materiale** bandă izolatoare

O activitate scurtă în care participanții încearcă să se convingă reciproc să treacă o linie trasată pe podea. Scopul este să realizeze că au mai mult succes lucrând împreună decât stând deoparte și lăsându-și ego-ul în calea colaborării. Merge bine când oamenii se concentrează prea mult pe propriile nevoi sau au nevoie să-și exerseze aptitudinile de convingere.

- 1 Lipiți bandă izolatoare pe podea, împărțind camera în două.
- 2 Împărțiți grupul în două grupuri egale.
- 3 Așezați-i față în față, de o parte și de alta a liniei.
- 4 Anunțați că au 30 de secunde pentru a convinge persoana din fața lor să treacă linia.
- 5 Pot negocia, minți, mitui, implora sau păcăli cealaltă persoană să treacă linia.
- 6 Participanții nu au voie să se atingă între ei.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Câți dintre voi ați convins cealaltă persoană să treacă linia? Cum ați făcut-o?
- ▶ Ce ați încercat și nu a funcționat?
- ▶ Câți v-ați oferit să treceți linia dacă și celălalt o face? Cine câștigă în acest caz?
- ▶ Cum se leagă această activitate de locul de muncă?
- ▶ Ce puteți face personal pentru a îmbunătăți colaborarea din echipă?

COMUNICARE

9. Cât de mult veți licita?

Durată ~20
min

Materiale 7 plicuri cu bancnote de 1, 5, 10 și 50 de lei; 20 de bancnote de 1 leu pentru
fiecare participant

O activitate în care participanții licitează pe plicuri al căror conținut exact nu îl cunosc. Îi ajută să recunoască ce competiție este benefică echipei și ce competiție nu este, mai ales când miza e mare, și să vadă cum colaborarea aduce mai multe câștiguri pentru toți.

- 1 Pregătiți 7 plicuri: două cu 1 leu, două cu 5 lei, două cu 10 lei și unul cu 50 de lei.
- 2 Dați fiecărui participant 20 de bancnote de câte un leu.
- 3 Explicați că pot păstra banii sau pot licita pentru oricare plic; nici un plic nu are mai puțin de 1 leu în el.
- 4 Fiecare poate licita între 1 și 20 de lei, folosind bancnotele primite; plicul merge la cea mai mare ofertă.
- 5 Deschideți licitația: „Cine cât oferă pentru primul plic?”
- 6 Câștigătorul deschide plicul imediat și arată tuturor cât a câștigat.
- 7 Repetați procesul pentru fiecare plic.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum ați lucrat ca echipă?
- ▶ Fiecare a început cu 20 de lei: cu câți bani ați rămas la final?
- ▶ Ce s-ar fi întâmplat dacă v-ați fi pus toți banii împreună și nimeni nu ar fi licitat mai mult de 1 leu?
- ▶ Care e diferența între competiția sănătoasă și cea nesănătoasă?
- ▶ Ce puteți face personal pentru mai multe rezultate de tip câștig-câștig?

02

CONECTARE

Cunoaștere reciprocă

Înainte ca o echipă să lucreze bine împreună, oamenii au nevoie să se vadă cu adevărat — aceste exerciții deschid ușa spre conexiuni reale, dincolo de rolurile de la birou.

CONECTARE

10. O zi din viața...

Durată ~15 min **Materiale** Niciun material

O activitate în care participanții își împărtășesc modul în care își petrec o zi tipică — pentru a învăța lucruri noi unii despre alții și a crea legături la un nivel mai personal. Potrivită când oamenii nu se cunosc încă bine sau când nu aveți timpul pentru un exercițiu mai elaborat.

- 1 Rugați participanții să se împartă pe perechi.
- 2 Unul dintre parteneri povestește în detaliu cum se desfășoară una dintre zilele sale tipice la birou.
- 3 În timp ce ascultă, celălalt partener poate spune doar „Și pe urmă?” sau „Oh, spune-mi mai multe despre asta!”.
- 4 După 5 minute, inversați rolurile și repetați pentru alte 5 minute.

Ponturi: Cinci minute pot părea mult, iar mulți vor fi tentați să termine într-un minut. Amintiți-le că obiectivul nu este un rezumat rapid, ci înțelegerea reală a muncii celuilalt. Dacă li se pare greu să descrie o zi „tipică”, cereți-le să descrie ziua de ieri. Dacă nu participați, demonstrați voi la început și anunțați cu 1 minut înainte de finalul timpului.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-a făcut să vă simțiți faptul că ați împărtășit aceste experiențe unul cu celălalt?
- ▶ Ce ați învățat despre partenerul vostru și despre munca lui?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra modului în care vom interacționa la birou?

CONECTARE

11. Vremea pentru bârfă

Durată ~20 min **Materiale** Hârtie și creioane pentru fiecare participant

O activitate în care participanții își împărtășesc bârfe amuzante sau laudative unii despre alții și apoi încearcă să ghicească cine ce a spus — un mod jucăuș de a se aprecia reciproc și de a întări legăturile personale. Funcționează cel mai bine când există deja un grad confortabil de încredere în grup.

- 1 O persoană se oferă (sau este propusă!) pentru a fi prima Țintă.
- 2 Toți ceilalți scriu un lucru despre Țintă pe o foaie de hârtie — ceva laudativ sau surprinzător.
- 3 Adunați comentariile și alegeți unul la întâmplare pe care să îl citiți cu voce tare.
- 4 Ținta are o singură șansă să ghicească cine a scris comentariul. Dacă nu ghicește, citiți următorul comentariu — câte o șansă la fiecare comentariu.
- 5 Când Ținta identifică corect autorul, acesta devine următoarea Țintă și începe o nouă rundă. Jucați câte runde permite timpul sau energia grupului.

De exemplu: „Cineva spune că ești încă îndrăgostită de Ringo Starr!” · „Cineva spune că ești un bun ascultător.” · „Cineva spune că te descurci minunat la karaoke.”

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cât de multe ați învățat unii despre alții?
- ▶ Cât de rușinat(ă) sau mândru/ă ai fost în momentul în care ai fost Ținta?
- ▶ Ce a făcut să fie greu (sau ușor) pentru tine să ghicești cine a fost autorul comentariilor?

CONECTARE

12. Panouri umane

Durată ~20 min **Materiale** Câte o coală A3 de persoană, markere colorate, foarfece

Un exercițiu de autodezvăluire în care participanții creează un afiș despre ei înșiși — pentru a învăța mai multe unii despre alții și a crea legături la nivel personal. Ideal când oamenii nu se cunosc încă bine, când unul sau mai mulți sunt noi în echipă sau când se formează o echipă nouă.

- 1 Dați fiecărui participant o coală A3 și câteva markere colorate.
- 2 Au la dispoziție 6 minute pentru a folosi pe „panou” cuvinte, imagini sau simboluri care să îi descrie.
- 3 Decupați o gaură sau un X aproape de marginea superioară a hârtiei, astfel încât participantul să își poată trece capul prin ea (sau folosiți bandă și sfoară pentru a lega panoul de gât).
- 4 Participanții „îmbracă” panourile, astfel încât partea din față a corpului să fie acoperită de ele.
- 5 Încurajați-i să se plimbe printre ei timp de 6 minute. Pot pune doar întrebări legate de panourile celorlalți și pot răspunde doar întrebărilor care le sunt adresate.

Ponturi: Asigurați-i pe cei reticenți că nu trebuie să dezvăluie decât ce le este confortabil. La final, rugați-i să își scrie numele pe panouri și să le agațe în sala de relaxare sau de mese, ca să continue să învețe unii despre alții. Puteți repeta activitatea cu subiecte diferite (lucruri preferate, teme doar de birou, teme din afara biroului).

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ De ce considerați că este important să vă cunoașteți și în afara unui context strict legat de locul de muncă?
- ▶ Cât de dificil (sau ușor) a fost să împărtășiți informații despre voi înșivă cu ceilalți?
- ▶ Cum putem afla mai multe informații unii despre alții la locul de muncă?

CONECTARE

13. N.U.M.E.L.E. meu

Durată ~15 min **Materiale** Niciun material

O activitate în care participanții se descriu prezentându-și prenumele sub forma unui acronim — fiecare literă devine un lucru interesant despre ei. Perfectă pentru a reține numele și a declanșa conversații mai târziu.

- 1 Dați 5 minute grupului pentru ca fiecare să se gândească la lucruri interesante despre sine, care să corespundă literelor prenumelui.
- 2 Rugați fiecare participant să împărtășească grupului acronimul creat.

De exemplu: „Bună, mă numesc Laura. L vine de la Led Zeppelin, una dintre formațiile mele preferate. A vine de la Aiud, localitatea în care m-am născut. U vine de la Umberto Eco, autorul meu preferat. R vine de la respect, felul în care tratez pe toată lumea și cu care doresc să fiu tratată la rândul meu. Iar ultimul A vine de la Adriana, numele celei mai bune prietene ale mele.”

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ De ce este important să ne cunoaștem și în afara unui context strict legat de muncă?
- ▶ Cât de dificil (sau ușor) a fost să împărtășești informații despre tine cu alții?
- ▶ Cum putem afla mai multe unii despre alții la locul de muncă?

CONECTARE

14. Un ban pentru gândurile tale

Durată ~15 min

Materiale O monedă de un ban pentru fiecare participant (recente, lucioase, ușor de citit)

O activitate foarte ușoară de prezentare care scoate rapid la iveală un fapt personal despre fiecare participant, pornind de la anul înscris pe o monedă.

- 1 Dați câte o monedă fiecărui participant. (Întrebați în glumă dacă s-au gândit că vor primi un „bonus în cash” pentru participare.)
- 2 Rugați-i să se prezinte spunându-și numele și orice altă informație pe care doresc să o împărtășească cu grupul.
- 3 Apoi rugați-i să împărtășească ceva semnificativ sau interesant legat de ei înșiși, din anul în care a fost bătută moneda pe care o au în mână.
- 4 Începeți prima dată cu un exemplu personal, la care v-ați gândit dinainte.

De exemplu: „Bună, mă numesc Irina. Lucrez la această companie de 14 ani și în acest departament de 3. Pe banul meu scrie anul 2008, anul în care soțul meu m-a convins să merg la parașutism cu el!”

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ De ce este important să ne cunoaștem și în afara unui context strict legat de muncă?
- ▶ Cât de dificil (sau ușor) a fost să împărtășești informații despre tine cu alții?
- ▶ Cum putem afla mai multe unii despre alții la locul de muncă?

CONECTARE

15. Îmi place

Durată ~15 min **Materiale** Niciun material

O activitate ușoară de prezentare care scoate la iveală preferințele personale ale fiecărui participant, construind o listă memorabilă în lanț.

- 1 Așezați-vă, dacă este posibil, în cerc, astfel încât fiecare participant să îi poată vedea pe toți ceilalți.
- 2 Începeți prin a spune ceva personal ce vă place să faceți.
- 3 Următorul participant repetă ce a spus cel dinaintea lui, apoi adaugă ce activitate îi place lui să facă în locul celei spuse.
- 4 Continuați cu restul participanților, fiecare reluând activitatea anterioară și adăugând-o pe a sa.

De exemplu: „Îmi place să colecționez păpuși din porțelan.” → „În loc să colecționez păpuși din porțelan, îmi place să mănânc înghețată.” → „În loc să mănânc înghețată, îmi place să fac plajă la mare.” → „În loc să fac plajă la mare, îmi place să stau pe internet.”

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ De ce este important să ne cunoaștem și în afara unui context strict legat de muncă?
- ▶ Cât de dificil (sau ușor) a fost să împărtășești informații despre tine cu alții?
- ▶ Cum putem afla mai multe unii despre alții la locul de muncă?

CONECTARE

16. Pe locuri, fiți gata, recunoașteți!

Durată ~15 min **Materiale** Niciun material

O activitate energică în care participanții se organizează și se reorganizează pe baza diferitelor informații despre ei înșiși — un mod rapid de a descoperi lucruri noi unii despre alții.

- 1 Împărțiți grupul în două și așezați echipele pe două șiruri, față în față.
- 2 Anunțați o categorie (de exemplu, prenumele). Ambele echipe se reorganizează alfabetic după prenume, cât se poate de repede.
- 3 Anunțați o altă categorie (de exemplu, numele străzii pe care locuiesc) și cereți-le să se reorganizeze după noua ordine.
- 4 Repetați pentru câte categorii doriți.

De exemplu (alte categorii): data nașterii (cronologic), mâncarea preferată, numele animalului de casă, vechimea în organizație (numeric), locul nașterii (alfabetic sau geografic, de la est spre vest), numărul de țări vizitate etc. Gândiți-vă la mai multe categorii decât credeți că veți avea nevoie.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ De ce este important să ne cunoaștem și în afara unui context strict legat de muncă?
- ▶ Cât de dificil (sau ușor) a fost să împărtășești informații despre tine cu alții?
- ▶ Ce surprize ați avut în momentul în care v-ați reorganizat?
- ▶ Cum putem afla mai multe unii despre alții la locul de muncă?

CONECTARE

17. Asemănări și diferențe

Durată ~20 min **Materiale** O coală de hârtie și un pix pentru fiecare participant

O activitate de prezentare în care participanții sunt provocați să descopere în ce fel se aseamănă și în ce fel se deosebesc unii de alții.

- 1 Dați fiecărui participant o foaie de hârtie și un pix.
- 2 Rugați-i să își împartă foaia în 3 coloane: Nume, Asemănare, Diferență.
- 3 Rugați-i să se plimbe prin cameră și să vorbească unii cu alții, completând cât mai multe nume.
- 4 Pentru fiecare nume trebuie să găsească ceva ce au în comun cu persoana respectivă și ceva ce îi diferențiază.

De exemplu: Nume: Mihai · Asemănare: „Ne place să călătorim.” · Diferență: „El ascultă muzică country.” Cereți-le să nu copieze răspunsuri și să aleagă asemănări și diferențe care nu au legătură între ele.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cât de dificil (sau ușor) a fost să împărtășești informații despre tine cu alții?
- ▶ Ce surprize ați avut în momentul când ați găsit asemănări și diferențe?
- ▶ Cum putem afla mai multe unii despre alții la locul de muncă?

CONECTARE

18. Povești dulci

Durată ~15 min **Materiale** o pungă mare de bomboane colorate (M&M, Skittles)

O activitate în care participanții împărtășesc întâmplări în funcție de culoarea bomboanei pe care o țin în mână. Îi ajută să afle mai multe unii despre alții și să aibă mai multă încredere în ceilalți, fără materiale sau pregătire elaborate.

- 1 Rugați fiecare participant să ia câte o bomboană, fără să o mănânce încă.
- 2 Fiecare împărtășește pe rând grupului o întâmplare, după codul culorilor.
- 3 Albastru: un moment în care v-ați simțit foarte mândru la locul de muncă.
Verde: un șef pe care l-ați respectat și de ce. Galben: un motiv pentru care sunteți mândru că faceți parte din această organizație.
- 4 Maro: un moment jenant la locul de muncă. Portocaliu: un moment în care ați dat greș. Mov: un lucru amuzant care vi s-a întâmplat. Roșu: un moment în care ați fost speriat la locul de muncă.
- 5 Dacă folosiți alt tip de bomboane, adaptați codul la culorile disponibile.
- 6 La final, mâncați bomboana.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ De ce este important să ne cunoaștem și în afara unui context strict legat de muncă?
- ▶ Cât de dificil (sau ușor) a fost să împărtășiți informații despre voi?
- ▶ Ce surprize ați avut?
- ▶ Cum putem afla mai multe unii despre alții la locul de muncă?

CONECTARE

19. Bingo Uman

Durată 10-20 min

Materiale o foaie de bingo și un pix pentru fiecare participant, un mic premiu (opțional)

O activitate în care participanții completează o foaie de bingo căutând în grup persoane care corespund afirmațiilor din căsuțe. Îi ajută să comunice între ei și să se cunoască mai bine în afara locului de muncă, utilă mai ales când echipa e nouă sau are membri noi.

- 1 Dați fiecărui participant o copie a foii de bingo.
- 2 Explicați că trebuie să găsească persoanele cărora li se potrivesc afirmațiile din căsuțe.
- 3 Persoana care corespunde descrierii își scrie numele în căsuță; nimeni nu are voie să-și semneze singur căsuțele.
- 4 La grupurile mici, bingo înseamnă orice 5 pătrate pe o linie (verticală, orizontală sau diagonală); la grupurile mari, toată foaia completată.
- 5 Acordați 10-20 de minute, în funcție de numărul de participanți și de tipul de bingo jucat.
- 6 Cine termină strigă „BINGO!”
- 7 Exemple de căsuțe: „Găsiți pe cineva care are un hobby interesant”, „...care poate fluiera Imnul României”, „...care are degetul mare de aceeași mărime cu al vostru”, „...care are un animal de casă”.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce ați învățat unii despre alții?
- ▶ Au apărut surprize în timpul jocului?
- ▶ Cum ne ajută aceste informații să lucrăm împreună?
- ▶ Cum influențează diversitatea echipa?
- ▶ Cum ne putem folosi de asemănările și deosebirile dintre noi pentru a întări echipa?

03

COOPERARE

Lucrul ca o echipă

Cele mai bune echipe nu se nasc din talentul fiecăruia în parte, ci din felul în care oamenii aleg să se coordoneze — iar exercițiile care urmează antrenează exact acest reflex: să ne ascultăm, să ne sincronizăm și să reușim împreună.

„Puterea echipei stă în fiecare membru în parte. Puterea fiecărui membru stă în echipă.”
— Phil Jackson

COOPERARE

20. Prinde!

Durată ~15 min **Materiale** O minge ușoară și moale · un cronometru

Un joc alert în care grupul este provocat să paseze mingea de la unul la altul tot mai repede — și să descopere că orice proces poate fi îmbunătățit atunci când lucrează toată echipa la el.

- 1 Așezați grupul într-un cerc, toți în picioare.
- 2 Dați mingea unui participant și rugați-l să o arunce oricui din cerc.
- 3 Cine prinde aruncă mai departe — fiecare persoană pasează mingea cuiva care nu a mai primit-o încă.
- 4 Ultimul o aruncă înapoi primului participant: grupul și-a stabilit un tipar.
- 5 Rugați-i să repete exact același traseu, în aceeași ordine, și cronometrați-i.
- 6 Dacă mingea cade, revine la primul participant și grupul o ia de la capăt (cronometrul merge în continuare).
- 7 Anunțați timpul obținut și întrebați-i cu cât cred că pot fi mai rapizi.
- 8 Dați-le 3 minute să-și construiască o strategie, apoi repetați traseul și cronometrați din nou.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit la prima cronometrare? Dar la următoarele?
- ▶ Ce strategii ați folosit ca să deveniți mai rapizi și cât de bine au funcționat?
- ▶ Ce presupuneri sau limitări v-ați impus singuri?
- ▶ Cum v-ați simțit când cineva a scăpat mingea?
- ▶ Care a fost cheia succesului vostru?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra felului în care lucrăm împreună la birou?

COOPERARE

21. Dă mai departe cartea

Durată ~15 min **Materiale** Un pachet de cărți de joc / echipă · premiu opțional

O activitate cu ritm rapid care energizează grupul prin lucru în echipă și puțină competiție: echipele își pasează cărțile de joc, mână după mână, până le adună pe toate la capătul rândului.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 4–8 membri, așezate pe scaune în linie, unul lângă altul.
- 2 Puneți un pachet de cărți pe podea, lângă scaunul din capătul drept al fiecărei linii.
- 3 Dați instrucțiunile și acordați echipelor 5 minute să-și planifice strategia.
- 4 La start, participantul cel mai apropiat de pachet ia o carte și o trece din mâna stângă în mâna dreaptă a vecinului din stânga.
- 5 Fiecare participant trece cartea din mâna dreaptă în cea stângă și o dă mai departe în mâna dreaptă a următorului.
- 6 Nimeni nu poate ține mai mult de o carte odată; de îndată ce prima carte pleacă, primul jucător poate lua deja următoarea.
- 7 Jocul se încheie când ultimul participant așază ultima carte peste teancul de pe podea. Câștigă prima echipă care adună tot pachetul la capătul liniei.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit când un coleg a scăpat o carte? (nervoși, îngrijorați de timp, frustrați, empatici, nerăbdători...)
- ▶ Care strategii au funcționat cel mai bine?
- ▶ Care sunt momentele de la birou în care trebuie să ne sincronizăm la fel de fin?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra felului în care vom colabora la locul de muncă?

COOPERARE

22. Popcorn

Durată ~10 min **Materiale** Eșarfe, linguri și popcorn pentru fiecare participant

O activitate amuzantă în care partenerii, amândoi legați la ochi, își dau unul altuia să mănânce popcorn cu lingura — un exercițiu care întărește cooperarea, comunicarea și buna dispoziție.

- 1 Împărțiți participanții în perechi și dați fiecăruia o eșarfă, o lingură și popcorn.
- 2 Cu ambii parteneri legați la ochi, unul îi dă celuilalt să mănânce, dintr-o singură dată, 10 bucăți de popcorn puse pe lingură.
- 3 După ce reușesc, schimbă rolurile și repetă.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit când v-ați legat la ochi? (agitați, dezorientați...) De ce?
- ▶ Ce s-a întâmplat când încercați să vă hrăniți reciproc? (popcornul cădea de pe lingură; lingura nimerea nasul; a trebuit să folosim mâinile ca reper...)
- ▶ Ce metode de comunicare și cooperare ați găsit și care au avut succes? (simțul tactil, feedbackul frecvent, ascultarea strategiei altcuiva...)
- ▶ Când este potrivit ca regulile să fie încălcate?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra felului în care vom colabora de acum înainte?

COOPERARE

23. Derutat

Durată ~15 min **Materiale** Un puzzle (20–50 piese) și o pungă pentru fiecare echipă

Pe măsură ce assemblează un puzzle, echipele descoperă că le lipsesc câteva piese — și că acele piese se află la alte echipe. Exercițiul arată cât de valoroasă poate fi cooperarea dincolo de granițele reale sau imaginare ale propriei echipe.

Pregătire (din timp, fără ca grupurile să știe): puneți piesele fiecărui puzzle într-o pungă separată, scoateți 2–3 piese din fiecare pungă și mutați-le în alte pungi, fiecare piesă în alta. Asigurați-vă că nu există două puzzle-uri identice.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 3–6 participanți — câte o echipă pentru fiecare puzzle.
- 2 Dați fiecărei echipe o pungă cu piese, fără să spuneți că ați modificat conținutul.
- 3 Anunțați obiectivul: puzzle-ul trebuie terminat în mai puțin de 5 minute. Rugați-i să înceapă.
- 4 Dacă cer ajutor, refuzați calm: „Toate piesele de care aveți nevoie pentru a vă îndeplini obiectivul sunt la voi.”
- 5 Dacă cer voie să lucreze cu alte grupuri, nu vă implicați: „Știți care e obiectivul vostru; faceți ce credeți că e nevoie pentru a-l atinge!”

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce presupuneri ați făcut la începutul activității?
- ▶ De ce ați simțit că este o competiție?
- ▶ Cum ați reacționat când ați realizat că nu aveți toate piesele necesare?
- ▶ Cum v-ați simțit când alte grupuri au venit să vă ofere piese sau să vă ceară dintre ale voastre?
- ▶ Cu ce seamănă acest exercițiu cu locul nostru de muncă?

COOPERARE

24. Tăcerea este de aur

Durată ~20 min **Materiale** Coli A3, markere colorate și bandă adezivă

Grupuri mici desenează, fără să scoată un cuvânt, imaginea unui mediu de lucru ideal. Exercițiul dezvăluie cât de mult din ceea ce comunicăm trece de fapt dincolo de cuvinte.

Studiile arată că doar 7% din comunicare trece prin cuvinte, 38% prin tonul vocii și 55% prin limbajul non-verbal — iar la telefon, 18% prin cuvinte și 82% prin ton.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 4–6 participanți și dați fiecăreia o coală A3 și câteva markere.
- 2 Rugați fiecare echipă să deseneze planul sau imaginea unui mediu de lucru ideal — banii nu sunt o limită, așa că pot fi cât se poate de creativi.
- 3 Nimeni nu are voie să vorbească în timp ce desenează sau planifică.
- 4 După 10 minute, fiecare echipă își prezintă desenul în fața grupului.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce au avut în comun desenele?
- ▶ Cum ați comunicat între voi? (am mimat, am desenat schițe mici, am scris bilețele...)
- ▶ Cât de exacți ați fost în comunicare, deși nu ați putut folosi cuvinte?
- ▶ Ce implicații are această activitate asupra felului în care interacționăm la birou?

COOPERARE

25. Puterea stelelor

Durată ~15 min **Materiale** O bucată de frânghie de 12–15 metri

Cu o singură bucată lungă de frânghie, întreaga echipă trebuie să formeze o stea — un exercițiu simplu care cere cooperare, ascultare și puțină creativitate, și care unește repede un grup nou.

- 1 Rugați toți participanții să apuce frânghia. Își pot muta mâinile de-a lungul ei, dar nu au voie să facă schimb de locuri.
- 2 În 10 minute, echipa trebuie să formeze o stea cu 5 colțuri, fără să rămână frânghie liberă la capete.
- 3 Pentru mai multă dificultate, legați participanții la ochi — sau legați doar un lider, care va ghida echipa prin indicații.

De exemplu: steaua poate fi doar conturul, sau una în care liniile se suprapun, ca atunci când o desenezi fără să ridici creionul de pe hârtie.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum legați această activitate de munca în echipă? (a trebuit să cooperăm, să cădem de acord, să susținem rezultatul final, să ne ascultăm...)
- ▶ Ce ați făcut ca să ascultați ideile tuturor despre cum trebuie procedat?
- ▶ A apărut un lider? Cum a organizat echipa?
- ▶ Cum ați gestionat dezacordurile?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra felului în care lucrăm împreună la birou?

COOPERARE

26. Legat

Durată ~15
min

Materiale o frânghie lungă sau bandă adezivă pentru linia de pornire și cea de sosire

O activitate simplă în care tot grupul încearcă să treacă linia de sosire în exact același moment. Le arată participanților că o sarcină care pare banală devine rareori ușoară în momentul în care implică coordonarea celorlalți. De obicei sunt necesare 5-10 încercări până reușesc.

- 1 Marcați linia de pornire și linia de sosire cu frânghia sau cu banda adezivă.
- 2 Aliniați grupul în spatele liniei de start.
- 3 La semnalul vostru, participanții înaintează către linia de sosire.
- 4 Toți trebuie să treacă linia de sosire în exact același moment.
- 5 Odată începută activitatea, nici un participant nu are voie să se oprească din mișcare.
- 6 Dacă nu trec deodată, se întorc la linia de pornire și încep din nou, până reușesc.
- 7 Pentru a îngreuna exercițiul, cereți-le să privească doar înainte sau la tavan.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cât de ușor vi s-a părut acest exercițiu la început?
- ▶ Cât de ușor a fost în realitate?
- ▶ Când ni s-a părut o sarcină de la muncă ușoară la prima vedere și s-a dovedit mult mai greu de coordonat, mai ales când implica efortul altora?
- ▶ Ce implicații are această activitate asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

COOPERARE

27. Inimi unite

Durată ~40 min **Materiale** un pachet de cărți de joc la fiecare 15 participanți

Un joc de cărți cu ritm alert în care echipele simt nevoia să concureze pentru puncte, deși ar putea câștiga toate prin cooperare. Participanții văd că spiritul competitiv poate fi în detrimentul lor și că flexibilitatea în planuri și strategii este decisivă pentru succes.

- 1 Împărțiți grupul în trei echipe de 2-5 jucători; nu este important ca echipele să fie egale.
- 2 Păstrați cărțile de inimă roșie pentru dealer și dați fiecărei echipe câte o suită (inimă neagră, romb, treflă). Echipele își pot vedea cărțile pe tot parcursul jocului.
- 3 Obiectivul fiecărei echipe este să adune 30 de puncte; dealerul nu joacă pentru puncte. Fiecare echipă își alege un lider.
- 4 Explicați regulile și acordați 3 minute pentru planificarea strategiei.
- 5 Se joacă 13 runde. În fiecare rundă dealerul pune o carte de inimă roșie cu fața în sus, apoi fiecare lider așează o carte cu fața în jos.
- 6 Când cărțile se întorc, cea mai mare carte jucată câștigă „punctele inimii” pentru echipa sa: dacă cea mai mare carte este 8 de inimă neagră, iar cartea dealerului este 10, echipa de inimă neagră ia 10 puncte.
- 7 Cărțile cu numere valorează cifra lor, valeții 11, reginele 12, regii 13, iar așii 1 punct. La remiză între doi lideri, punctele runde se pierd definitiv.
- 8 Cărțile jucate ies din joc. Odată începută partida, nimeni nu are voie să vorbească.
- 9 După runda a cincea și din nou după a noua, acordați echipelor 2 minute pentru a se regrupa și a-și discuta strategia.
- 10 La final stabiliți care echipe au strâns 30 de puncte.

COOPERARE

27. Inimi unite (continuare)

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce s-a întâmplat și cum ați hotărât cine va fi liderul?
- ▶ Ce strategie ați folosit și cum ați ajuns la ea?
- ▶ Câte puncte se puteau obține per total? (91 – deci toate cele trei echipe puteau reuși, câștig – câștig – câștig.)
- ▶ De ce ați concurat unii cu alții?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu pentru echipa noastră la locul de muncă?

URMĂTORUL PAS

Vrei ca aceste exerciții să producă schimbare care rămâne și după ce se termină ziua? azimut.team/team-building →

Scriem un insight de capabilitate pe lună — un singur lucru util despre cum se schimbă comportamentul în organizații. Toate ghidurile, libere, plus abonarea: azimut.team/resurse →

04

ADAPTARE

Abordarea schimbărilor

„Măsura inteligenței este capacitatea de a te schimba”, spunea Einstein — iar aceste exerciții transformă schimbarea dintr-o amenințare într-un mușchi pe care echipa ta îl antrenează, împreună.

ADAPTARE

28. Schimbările de-a lungul timpului

Durată ~20 min **Materiale** Hârtie și pixuri pentru fiecare participant

O activitate în care participanții învață din schimbările majore prin care au trecut. Scopul e să descopere că, până și atunci când schimbarea pare să creeze probleme, pot găsi căi de a le depăși și de a reuși — cunoscându-se, totodată, mai bine între ei. Potrivit când echipa face față multor schimbări, când îi lipsește încrederea că va duce un obiectiv la capăt sau când nu aveți timp ori materiale pentru un exercițiu elaborat.

- 1 Dați câte un pix și o foaie fiecărui participant. Rugați-i să-și amintească 5 schimbări majore prin care au trecut de-a lungul vieții.
- 2 Participanții desenează linia timpului vieții lor, notând cu un X momentul în care s-a petrecut fiecare schimbare.
- 3 Împărțiți participanții pe perechi. Fiecare îi împărtășește partenerului una dintre schimbările majore.
- 4 Afișați aceste întrebări, la care ei vor răspunde pe măsură ce împărtășesc:
 - 5 Ce a făcut ca schimbarea să fie dificilă?
 - 6 Care a fost cheia succesului în confruntarea cu problema?
 - 7 Cum v-ați simțit înaintea schimbării, în timpul ei și după schimbare?
 - 8 Cum v-au afectat celelalte schimbări petrecute în aceeași perioadă (consultați-vă linia timpului) abilitatea de a face față acestei schimbări?

ADAPTARE

28. Schimbările de-a lungul timpului (continuare)

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit împărtășind aceste experiențe unii cu alții? (Ne-au apropiat; am realizat că avem mai multe în comun; am empatizat; etc.)
- ▶ Ce ați învățat din modul în care partenerul vostru a făcut față schimbării?
- ▶ Ce ați învățat despre felul în care se influențează reciproc schimbările care se petrec relativ una după cealaltă? (Dacă ar apărea una câte una ar fi mai ușor, dar când apar deodată sunt copleșitoare; modul în care am făcut față uneia a afectat felul în care am reacționat la cealaltă; etc.)
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu pentru locul nostru de muncă?

Pont: Spuneți-le din start că vor împărtăși doar una dintre schimbări, nu pe toate — și doar ceea ce se simt confortabil să spună.

ADAPTARE

29. Ghicește și schimbă

Durată ~20 min **Materiale** Niciun material necesar

Un joc de ghicit în care participanții își schimbă deseori echipele. Îi ajută să se simtă confortabil cu a-și schimba des echipa și alianțele și, în același timp, să observe cât de ineficiente sunt întrebările de tip da/nu. Potrivit când componența grupului se schimbă frecvent sau când oamenii se bazează prea mult pe întrebări cu răspuns închis.

- 1 Împărțiți grupul în două. Echipele se adună în colțuri opuse ale camerei.
- 2 Câte un participant de la fiecare echipă părăsește camera. Împreună, aleg rapid orice obiect din lume (poate fi orice — o greblă, un fier de călcat, nisip, ulei pentru bebeluși, o panteră, un trandafir și așa mai departe).
- 3 Se întorc fiecare la echipa adversă (nu la echipa de la care au plecat).
- 4 Fiecare echipă pune întrebări participantului pentru a determina obiectul. Se pot pune doar întrebări la care se răspunde cu da sau nu.
- 5 Când o echipă ghicește obiectul, bate din palme pentru a câștiga runda. Ambii participanți care au ieșit inițial se alătură acum echipei câștigătoare.
- 6 Fiecare echipă alege un nou participant care să iasă pentru runda următoare. Jocul continuă până când o echipă are toți membrii sau până expiră timpul limită.

ADAPTARE

29. Ghicește și schimbă (continuare)

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit când numărul membrilor echipei voastre a început să scadă? (Amenințați; mai competitivi; frustrați; etc.)
- ▶ Cum v-ați simțit când numărul membrilor a început să crească?
- ▶ Cum v-ați simțit când a trebuit să vă alăturați altei echipe?
- ▶ Ați găsit un anumit tipar după care să puneți întrebările pentru a avea succes?
- ▶ Ce implicații are această activitate asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

Pont: Nu lăsați echipelor prea mult timp pentru a alege cine iese; faceți jocul să curgă rapid. Întrebările primesc răspuns pe un ton jos — altfel echipa adversă aude și câștigă indicii în plus.

ADAPTARE

30. Construcția turnurilor

Durată ~15
min

Materiale Instrument de măsurat · 50 de post-it-uri + scotch / echipă · premii mici (opțional)

O activitate de construire în care participanții folosesc hârtie pentru notițe ca să ridice un turn. Îi determină să găsească metode creative de a depăși obstacolele și a reuși, chiar și atunci când schimbările par să producă dificultăți. Potrivit când grupul trece prin multe schimbări, când oamenii trebuie să fie creativi în ciuda lor sau când o doză de competitivitate le-ar prinde bine.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 3-5 membri. Dați fiecărei echipe 25 de hârtii pentru notițe și o bandă de scotch.
- 2 Fiecare echipă are 5 minute pentru a construi cea mai înaltă construcție de sine stătătoare posibilă, folosind doar materialele primite. Structura trebuie să stea în picioare suficient cât să poată fi măsurată la final.
- 3 După măsurarea tuturor turnurilor, rugați echipele să le distrugă. Anunțați că ați descoperit că banda de scotch încalcă normele de sănătate și nu mai poate fi folosită — și luați echipelor scotch-ul.
- 4 Dați fiecărei echipe încă 25 de hârtii pentru notițe. Fiecare echipă are din nou 5 minute pentru a construi cea mai înaltă structură de sine stătătoare, folosind doar cele 25 de hârtii.
- 5 Măsurați structurile și stabiliți care este cea mai înaltă.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum ați decis ce fel de structură să construiți în fiecare dintre cazuri?
- ▶ Cum v-ați simțit când v-am luat banda de scotch? (Disperați; frustrați; puși la încercare; etc.)
- ▶ Ce metode ați găsit pentru a avea succes în a doua rundă? (Am cooperat mai mult; am găsit modalități mai bune de a aranja hârtiile; etc.)
- ▶ Ce implicații are această activitate asupra modului în care interacționăm la birou?

ADAPTARE

30. Construcția turnurilor (continuare)

Pont: Cele mai multe echipe ridică un turn și mai înalt după ce li se ia scotch-ul; dacă nu, întrebați-i dacă cred că ar reuși cu mai mult timp de organizare. Hârtiile colorate invită la estetică, nu doar la funcționalitate. Apropiați-vă cu grijă când măsurați — un curent de aer le poate dărâma toată munca!

ADAPTARE

31. Mașinăria umană

Durată ~15 min **Materiale** Niciun material necesar

O activitate în care participanții construiesc o mașinărie umană și apoi trebuie să o modifice după cerințele clientului. Îi învață că schimbarea poate fi o oportunitate de a îmbunătăți un produs sau un proces. Potrivit când grupul trece prin multe schimbări sau când oamenii trebuie să fie creativi chiar în timpul lor.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 6-10 membri. Dați fiecărei echipe 6 minute pentru a face planul unei mașinării umane. Toți participanții trebuie să facă parte din mașinărie.
- 2 Urmăriți fiecare echipă în timp ce își demonstrează mașinăria.
- 3 Alegeți câte un participant din fiecare mașinărie și anunțați că aceste părți sunt scoase din uz.
- 4 Echipele au acum alte 3 minute pentru a-și ajusta sau reinventa mașinăria, folosind participantul selectat într-un mod nou.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum ați decis designul mașinăriei?
- ▶ Cum ați tratat dezacordurile apărute la nivelul echipei?
- ▶ Cum v-ați simțit când am refuzat designul original? (Frustrați și nervoși; supărați că am fost considerați piesa nefolositoare; nerăbdători să îmbunătățim designul; etc.)
- ▶ Cum reacționăm, de obicei, la schimbările survenite la propriul loc de muncă?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

Pont: Încurajați echipele să fie cât mai creative — efecte sonore incluse. Când alegeți „piesa nefolositoare”, alegeți participantul cu rolul cel mai important din mașinărie; asta forțează echipa să reinventeze conceptul. Anunțați-le cu 1 minut înainte de expirarea timpului de pregătire.

05

CREATIVITATE

Rezolvarea problemelor împreună

Creativitatea nu așteaptă momentul perfect — îl construiește din cel obișnuit, iar aici echipa învață să rezolve problemele umăr la umăr, transformând blocajele în idei.

CREATIVITATE

32. Redesign

Durată ~25
min

Materiale imagini din reviste, foarfecă și lipici pentru fiecare participant, câte o coală A3

O activitate în care participanții taie o imagine în bucăți și rearanjează apoi acele bucăți într-o imagine complet nouă. Ei observă cum, din schimbarea lucrurilor inițiale, pot apărea lucruri noi și bune – util mai ales când oamenii văd doar aspectele negative ale schimbării.

- 1 Fiecare participant își alege câte o imagine dintr-o revistă.
- 2 Rugați-i să taie imaginea în bucăți suficient de mici încât imaginea originală să nu mai fie evidentă.
- 3 Fiecare folosește doar propriile bucăți pentru a crea o imagine nouă, lipită sub formă de colaj pe coala A3.
- 4 Acordați 10 minute și anunțați-i cu 1 minut înainte de expirarea timpului. Nu le sugerați ce colaje să facă.
- 5 La final, fiecare își prezintă colajul și spune ce reprezintă imaginea tăiată.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum ați hotărât ce fel de colaj să creați?
- ▶ Cum v-ați simțit când ați aflat că aveți sarcina de a crea un colaj?
- ▶ Cum se compară aceste sentimente cu cele pe care le avem când ne confruntăm cu schimbări la locul de muncă?
- ▶ Care a fost cheia finalizării cu succes a sarcinii?
- ▶ Ce implicații are această activitate asupra modului în care abordăm problemele la locul de muncă?

CREATIVITATE

33. Numere

Durată ~15 min **Materiale** niciunul

Un joc cu numere în ritm alert, în care participanții fie strigă rapid numere cu voce tare, fie sunt trimiși la capătul liniei. Exercițiul îi antrenează să facă față schimbărilor rapide și să realizeze că greșelile mici sunt, într-adevăr, minore.

- 1 Aranjați grupul în formă de „U” și cereți-le să numere de la 1 dintr-un capăt, astfel încât fiecare să aibă câte un număr.
- 2 Primul participant strigă numărul oricărui alt participant, iar acela trebuie să strige imediat numărul altcuiva.
- 3 Pentru a îngreuna jocul, interziceți strigarea numerelor consecutive celui propriu, ca să nu se meargă în ordine crescătoare sau descrescătoare.
- 4 Jocul continuă până când cineva ezită sau strigă un număr incorect (propriul număr ori un număr care nu există în grup).
- 5 Cel care greșește face o plecăciune, este aplaudat de grup și merge la capătul liniei.
- 6 El și toți cei care erau după el primesc numere noi, în funcție de noua ordine din șir. Reluați jocul, într-un ritm cât mai alert.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit atunci când ați greșit? Și când ați văzut pe altcineva greșind?
- ▶ Care este reacția noastră tipică atunci când facem greșeli minore la locul de muncă?
- ▶ Cum v-ați simțit atunci când numărul vostru se tot schimba?
- ▶ Cum a fost să urmăriți presiunea sub care se aflau ceilalți, dar pe care voi nu o resimțeați?
- ▶ Ce implicații are acest exercițiu asupra modului în care ne purtăm și interacționăm la birou?

CREATIVITATE

34. Degete derutate

Durată ~30
min

Materiale un puzzle pentru copii de 15-25 de piese pentru fiecare echipă, un
cronometru

O activitate de tip puzzle în care regulile de asamblare se schimbă la jumătatea exercițiului. Participanții trăiesc experiența valorii pe care o are informația atunci când se confruntă cu schimbarea și văd că propriile reacții sunt normale și gestionabile.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 2-4 membri și dați fiecărei echipe câte un puzzle.
- 2 Cereți-le să separe toate piesele cu fața în sus pe masă, fără ca vreo piesă să atingă altă piesă.
- 3 Cronometrați asamblarea, apoi repetați-o de încă două ori; echipele încearcă să-și îmbunătățească timpul.
- 4 Anunțați acum că nu mai au voie să-și folosească degetele mari: fiecare atingere a unei piese cu degetul mare adaugă un minut la timpul final.
- 5 Cronometrați din nou asamblarea și repetați-o de încă două ori, cu aceeași regulă.
- 6 După toate cele 6 runde, comparați timpurile și discutați.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit în primele 3 runde și cum v-ați simțit în ultimele 3?
- ▶ Cum ați reacționat atunci când v-am spus că nu mai aveți voie să vă folosiți degetele mari?
- ▶ Ce s-ar fi schimbat dacă v-aș fi explicat că regula există pentru că s-a găsit pe piese o bacterie care afectează oamenii doar prin degetul mare?
- ▶ Cum vă ajută faptul că aveți anumite informații să faceți față schimbărilor de la locul de muncă?
- ▶ Ce ați fi putut face pentru a face ultimele 3 runde mai productive?

CREATIVITATE

35. Imaginea inversă

Durată ~15 min **Materiale** o coală de hârtie și un pix pentru fiecare participant

O activitate de desen în care participanții folosesc mâna cu care nu scriu de obicei. Ei înțeleg felul în care reacționează la schimbare și învață că propriile reacții sunt tipice și că adaptarea cere, de regulă, timp.

- 1 Dați fiecărui participant o coală de hârtie și un pix.
- 2 Acordați 6 minute pentru a desena un obiect din biroul lor sau de la locul lor de muncă, folosind mâna cu care nu scriu în mod normal.
- 3 Anunțați-i cu 1 minut înainte de scurgerea timpului și nu puneți accentul pe calitatea artistică.
- 4 Cereți participanților să schimbe desenele între ei.
- 5 Fiecare etichetează desenul primit cu ceea ce crede că reprezintă și îl înapoiază persoanei care l-a desenat.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Câte dintre obiecte au fost ghicite corect?
- ▶ Ce ați simțit atunci când a trebuit să folosiți cealaltă mână?
- ▶ Cum au afectat acele sentimente desenul vostru și cum ați trecut peste ele?
- ▶ Cum se compară acele sentimente cu cele pe care le avem legat de schimbările de la locul de muncă?
- ▶ Ce implicații are această activitate asupra modului în care abordăm problemele la locul de muncă?

CREATIVITATE

36. Șapte mâini

Durată ~25 min **Materiale** markere lavabile sau pixuri; trei coli de hârtie pentru fiecare echipă

O activitate în care participanții rezolvă împreună o problemă antică de stivuire. Scopul este să învețe să lucreze cot la cot pentru a ajunge la o soluție. Folosiți-o când grupul are dificultăți în a face față conflictelor legate de procese sau metode, când oamenii nu au răbdare cu întârzierile care îi împiedică să avanseze rapid sau când au nevoie de ajutor pentru a observa tiparele din spatele problemelor.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 4-7 participanți. În fiecare echipă, toți participanții își scriu pe dosul mâinii (nu în palmă) un număr de la 1 la 7. Dacă echipa are mai puțin de 7 participanți, unii vor scrie câte un număr pe ambele mâini.
- 2 Puneți trei coli de hârtie în fața fiecărei echipe. Participanții își așază mâinile una peste alta, în ordine, pe una dintre coli — începând cu mâna numărul 7 (jos, pe hârtie) și terminând cu mâna numărul 1 (cea mai de sus). Aceasta este poziția de „Start”.
- 3 Fiecare echipă trebuie să refacă exact aceeași stivă (cu „7” cel mai jos și „1” cel mai sus) pe o altă coală de hârtie, respectând regulile de mișcare.
- 4 Regulile de mișcare: se mută o singură mână pe rând; se poate muta doar mâna aflată cel mai sus în stivă; o mână poate fi așezată fie peste o altă mână (sau stivă), fie pe o coală goală; o mână nu poate fi așezată niciodată peste o mână cu un număr mai mic.

De exemplu: „3” nu poate fi niciodată pus peste „1” sau „2”, dar poate fi mutat peste „4”, „5”, „6” sau „7” ori pe o coală goală. „5” nu poate fi pus peste „1”, „2”, „3” sau „4” și nu poate fi scos de sub alte mâini — el se mută doar atunci când se află în vârful stivei.

CREATIVITATE

36. Șapte mâini (continuare)

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce strategie ați folosit pentru a avea succes?
- ▶ Cum ați rezolvat diferențele de opinie din echipă legate de modul în care trebuiau mutate mâinile?
- ▶ Ați avut un lider? Cum l-ați ales?
- ▶ Când cineva din echipă a crezut că știe soluția sau următoarea mutare, cum s-a purtat acea persoană? Cum ați răspuns?
- ▶ V-ați simțit cumva că repetați mișcări pentru a ajunge înapoi de unde ați pornit? Cum v-ați simțit atunci? (Frustrați; de parcă pierdeam timpul; simțeam că am greșit etc.)
- ▶ Când repetăm mișcări pentru a reveni la starea inițială în organizația noastră?
- ▶ Ce implicații are această activitate asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

Pont pentru facilitator: Soluția se poate obține în 127 de mișcări — rezolvați puzzle-ul înainte de sesiune (folosind 7 bilețele numerotate) ca să-i înțelegeți logica. Urmăriți și notați comentariile făcute pe parcursul jocului, pe care le puteți relua în discuția de după, și profitați de ocazie pentru a amesteca echipele, astfel încât oameni care de obicei nu lucrează împreună să fie nevoiți să colaboreze.

CREATIVITATE

37. Sculpturi în balon

Durată ~20 min **Materiale** un balon lung modelabil (ca cel folosit de clovni) pentru fiecare participant, plus câteva de rezervă; o pompă de umflat (opțională, dar recomandată)

O activitate amuzantă în care echipa creează împreună o sculptură din baloane care reflectă grupul. Scopul este ca membrii să-și exprime deschis angajamentul față de echipă. Folosiți-o când se formează o echipă nouă ce trebuie să se sudeze, când gândirea creativă nu prea își găsește loc, când oamenii nu cooperează prea bine unii cu alții sau când grupul are nevoie de mai mult spirit de echipă.

- ❶ Dați fiecărui participant un balon.
- ❷ Rugați întreaga echipă să creeze împreună o structură din baloane care să reflecte angajamentul față de echipă.
- ❸ Lăsați simbolistica la latitudinea lor: baloanele legate unele de altele pot sugera interdependența, cele care se ating pot reprezenta conectarea, cele așezate la bază pot reprezenta susținerea acordată celorlalți și așa mai departe.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce legătură are acest exercițiu cu munca în echipă? (A trebuit să lucrăm împreună; a trebuit să cădem de acord asupra anumitor lucruri; a trebuit să susținem rezultatul final; fiecare balon reprezenta contribuția fiecăruia etc.)
- ▶ Cum ați integrat ideile fiecăruia despre cum ar trebui să arate structura?
- ▶ Cum ați făcut față disputelor?
- ▶ Ce implicație are acest exercițiu pentru felul în care interacționăm la locul de muncă?

CREATIVITATE

37. Sculpturi în balon (continuare)

Pont pentru facilitator: Umflați baloanele înainte de activitate, dacă este posibil, și pregătiți câteva de rezervă pentru cele care se vor sparge. Nu le umflați complet — lăsați 2-3 centimetri neumflați, ca să fie posibilă îndoirea și răsucirea. Observați comportamentele din echipă în timpul lucrului, pentru a le putea aduce în discuția de după.

URMĂTORUL PAS

Vrei ca aceste exerciții să producă schimbare care rămâne și după ce se termină ziua? azimut.team/team-building →

Scriem un insight de capabilitate pe lună — un singur lucru util despre cum se schimbă comportamentul în organizații. Toate ghidurile, libere, plus abonarea: azimut.team/resurse →

06

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

Aprecierea și susținerea reciprocă

Cele mai puternice echipe nu se țin din performanță, ci din felul în care oamenii se văd, se susțin și își recunosc unii altora valoarea — iar exercițiile care urmează fac exact asta, transformând aprecierea într-un reflex de zi cu zi.

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

38. Stiva de cărți

Durată ~15 min **Materiale** 16 cărți de joc / echipă

Echipele așază 16 cărți de joc într-o matrice și încearcă să le reducă la o singură grămadă, respectând reguli stricte de mutare. Întărește cooperarea, comunicarea și flexibilitatea în fața unui plan — potrivit când rezolvarea problemelor nu se întâmplă creativ sau când oamenii nu cooperează bine.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 3-5 membri și dați fiecareia un set de 16 cărți de joc.
- 2 Cereți-le să așeze cărțile într-o matrice de 4×4, cu fața în sus. Obiectivul: reducerea celor 16 cărți la o singură grămadă (sau la cât mai puține).
- 3 Reguli: o carte sau o grămadă se mută orice distanță pe orizontală sau verticală, niciodată pe diagonală; doar peste o carte cu același număr sau aceeași culoare, niciodată peste un spațiu gol.
- 4 Odată suprapusă, grămada se mută ca o unitate în funcție de cartea de deasupra; restul cărților devin irelevante.
- 5 Acordați echipelor 10 minute pentru a termina.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cât de aproape ați fost de obiectivul unei singure grămezi finale? Ce a afectat rezultatul?
- ▶ Cum credeți că au influențat rezultatul resursele disponibile, dat fiind că fiecare set de 16 cărți era diferit? Se întâmplă asta și la locul de muncă?
- ▶ Cum v-ați gestionat ideile diferite despre cum să faceți exercițiul?
- ▶ Ce legătură are acest exercițiu cu munca în echipă? (A fost nevoie să cooperăm, să cădem de acord asupra procesului, să ne ascultăm.)
- ▶ Ați avut un lider? Ce a făcut? Cum ați făcut față dezacordurilor?
- ▶ Ce implicații are asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

39. Consultanți

Durată ~10 min **Materiale** Hârtie și pixuri

Participanții își scriu o problemă reală de la muncă, apoi își pasează foile în cerc și își oferă reciproc sfaturi scrise. Îi ajută să se sprijine unii pe alții și să vadă valoarea ideilor celorlalți — ideal când nu aveți timp de un exercițiu elaborat.

- 1 Fiecare scrie în capul unei coli o problemă sau o îngrijorare actuală. Acordați 2 minute.
- 2 Toți pasează foaia persoanei din stânga.
- 3 Fiecare are 1 minut să citească problema primită și să scrie un sfat.
- 4 Foile circulă din nou spre stânga, de câte ori permite timpul.
- 5 Returnați foile proprietarilor inițiali.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Câți ați primit cel puțin o idee care chiar vă va ajuta?
- ▶ Cum v-ați simțit în rolul de a da sfaturi?
- ▶ De ce nu ne cerem ajutorul unii altora mai des?
- ▶ Ce implicații are asupra felului în care interacționăm la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

40. Îmbunătățește asta

Durată ~5 min **Materiale** Niciun material

O provocare de 60 de secunde: „îmbunătățiți” modul în care sunt aranjate scaunele, fără niciun obiectiv precis. Arată cât de mult contează obiectivele clare și cum presupunerile neverificate sabotează efortul — potrivit când oamenii fac presupuneri în loc să pună întrebări.

- 1 Anunțați că grupul are exact 60 de secunde să „îmbunătățească” modul în care sunt aranjate scaunele. Nu dați nicio altă instrucțiune.
- 2 Priviți ceasul și spuneți-le să înceapă... acum!
- 3 Dacă cer lămuriri, repetați pur și simplu instrucțiunea inițială.
- 4 Opriți după 60 de secunde și treceți la discuție.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ V-ați îndeplinit obiectivul? Care era, de fapt, obiectivul vostru? Era clar?
- ▶ Ați încercat să obțineți lămuriri? De ce nu — sau ce s-a întâmplat când ați încercat?
- ▶ Cum se leagă asta de locul de muncă? (Deseori ne grăbim să facem lucruri de care nu suntem siguri și nu cerem lămuriri.)
- ▶ Ce putem face pentru a preveni asta la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

41. Povești cu un singur cuvânt

Durată ~10 min **Materiale** Niciun material

Grupul construiește împreună o poveste, fiecare adăugând pe rând câte un singur cuvânt. Exersează cooperarea și ajutorul reciproc — potrivit când oamenii se concentrează prea mult pe ei înșiși sau când nu aveți timp de pregătit altceva.

- 1 Explicați că grupul va crea împreună o poveste, adăugând de fiecare dată câte un singur cuvânt.
- 2 Cuvintele trebuie să fie cât mai interesante și să pună în valoare cuvântul anterior.
- 3 Alegeți pe cineva care să arate cum ar suna „A fost odată ca niciodată” spus cuvânt cu cuvânt.
- 4 După prima poveste, încercați alta — grupul va deveni tot mai bun.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Câți ați simțit că persoana următoare a spus cuvântul „greșit”, pentru că nu era cel la care vă gândeați? Cum v-a făcut să vă simțiți?
- ▶ Cui nu i-a plăcut unde ducea povestea? De ce?
- ▶ Ce ați fi putut face dacă asta ar fi fost o situație de la muncă?
- ▶ Care poveste a fost cea mai bună și de ce?
- ▶ Ce implicații are asupra felului în care interacționăm, mai ales când cineva nu înțelege ce am intenționat?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

42. Amestecarea foilor

Durată ~10 min **Materiale** Un ziar cu paginile amestecate / echipă

Echipele primesc un ziar cu paginile complet amestecate și îl readuc la ordinea inițială. Întărește cooperarea și comunicarea și ajută un grup nou să se sudeze, să se relaxeze și să râdă.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 4-6 membri.
- 2 Dați fiecărei echipe un ziar cu paginile complet amestecate.
- 3 Cereți-le să sorteze și să reordoneze ziarul până revine la ordinea inițială.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce legătură are activitatea cu munca în echipă? (A fost nevoie să cooperăm, să cădem de acord asupra procesului, să ne ascultăm.)
- ▶ Cum ați gestionat ideile tuturor despre cum să abordați activitatea?
- ▶ A apărut un lider? Ce a făcut?
- ▶ Cum ați făcut față dezacordurilor din echipă?
- ▶ Ce implicații are asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

43. Dați vina pe cineva

Durată ~10 min **Materiale** Niciun material

O activitate statică în care fiecare imită în secret mișcările unui „Idol” din cerc, iar grupul încearcă apoi să afle cine s-a mișcat primul. Arată că toată lumea e responsabilă pentru comportamentul grupului — potrivit când se irosește energie căutând vinovați.

- 1 Așezați grupul în cerc, toți în picioare.
- 2 Fiecare își găsește un „Idol”: arătați cu degetul spre cineva; acea persoană arată spre altcineva, până când fiecare arată spre cineva, iar ultimul îl arată pe primul.
- 3 Lăsați mâinile jos și fixați cu privirea persoana pe care o arătați (Idolul vostru).
- 4 Explicați obiectivul: fiecare imită exact fiecare mișcare a Idolului său.
- 5 Cereți grupului să stea perfect nemișcat; când Idolul se mișcă (clipește, tușește), participantul mimează exact mișcarea, apoi încremenește din nou.
- 6 Începeți jocul și jucați-l câteva minute.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Trebuia să stăm nemișcați — ce s-a întâmplat?
- ▶ Cine a început mișcarea? Cât de mult mai contează cine a început-o, odată ce a pornit?
- ▶ Câtă energie consumăm căutând persoane pe care să dăm vina?
- ▶ Cum suntem noi înșine de vină pentru perpetuarea unor comportamente care devin apoi norme ale echipei? Ce exemple avem la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

44. Niciun dar! (feedback)

Durată ~10 min **Materiale** Niciun material

Pe perechi, participanții își oferă un compliment urmat de „dar...”, apoi repetă exact aceeași frază înlocuind „dar” cu „și”. Arată cât de ușor „dar” declanșează reacții defensive, chiar și cu intenții bune, și cum „și” susține aceeași sugestie.

- 1 Împărțiți participanții pe perechi.
- 2 Fiecare are 30 de secunde să se gândească la un lucru care îi place la vestimentația celuilalt și la unul care ar putea fi îmbunătățit.
- 3 Primul spune ce îi place, continuă cu „dar...” și încheie cu ce ar putea fi îmbunătățit.
- 4 Apoi fiecare repetă exact aceeași frază, înlocuind „dar” cu „și”.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit când ați auzit „dar”? (Enervați, defensivi, contrașiși.)
- ▶ Cum v-ați simțit când ați auzit „și”? (Ajutați, susținuți, respectați.)
- ▶ Ce înseamnă de obicei „dar”? (Dezacord cu ceea ce s-a spus înainte.)
- ▶ De ce spunem „dar” atât de des când oferim feedback?
- ▶ Ce implicații are asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

45. Niciun dar! (idei)

Durată ~10 min **Materiale** Niciun material

Pe perechi, participanții planifică o vacanță răspunzând mereu cu „Da, dar...”, apoi reiau totul cu „Da, și...”. Arată cum „da, dar” oprește conversația și creativitatea — potrivit când ideile sunt refuzate frecvent.

- 1 Împărțiți participanții pe perechi; fiecare pereche planifică o vacanță împreună (banii nu sunt o problemă).
- 2 Unul sugerează ceva; celălalt răspunde cu „Da, dar...” și completează. Primul răspunde tot cu „Da, dar...”, și tot așa, timp de 2 minute.
- 3 Apoi reiau conversația cu o singură schimbare: fiecare frază începe cu „Da, și...”. Continuă 2 minute.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit când ați auzit „dar”? Dar când ați auzit „și”?
- ▶ Ați reușit să avansați mai mult cu planificarea folosind „și” în loc de „dar”? De ce?
- ▶ De ce spunem „da, dar...” atât de des? („Dar” ne lasă să nu fim de acord fără a fi dezagreabili.)
- ▶ Când este „da, dar...” util și potrivit?
- ▶ Ce implicații are asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

46. Primele impresii

Durată ~15 min **Materiale** Plic cu 4-5 imagini din reviste / echipă

Echipele își formează prime impresii despre oameni necunoscuți din reviste, bazându-se doar pe imagine. Arată cât de puternice pot fi primele impresii pe care și le fac alții despre noi — util când oamenii interacționează mult cu clienții.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de 4-6 membri.
- 2 Dați fiecărei echipe un plic cu imagini ale unor oameni diferiți.
- 3 Acordați 6 minute pentru a discuta primele impresii, bazate doar pe imagine.
- 4 Fiecare echipă împărtășește grupului imaginea față de care a avut cele mai puternice prime impresii.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cât de ușor a fost să cădeți de acord asupra primelor impresii?
- ▶ Care au fost câteva motive ale dezacordurilor? (Am fost crescuți diferit; am avut experiențe diferite.)
- ▶ Ce judecați se fac despre noi și despre felul în care ne prezentăm?
- ▶ Ce implicații are asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

47. Din gunoi în nestemate

Durată ~15 min **Materiale** Obiecte de birou (agrafe, pixuri, căni, capsatoare, post-it-uri...)

Fiecare alege un obiect de birou care reprezintă contribuția lui la echipă, apoi echipa construiește o „sculptură” din toate obiectele. Îi ajută să aprecieze aportul propriu și al celorlalți la succesul comun — potrivit înaintea unui proiect important.

- 1 Fiecare alege un obiect care reprezintă cel mai bine ce simte că trebuie să aducă la succesul echipei.
- 2 Fiecare împărtășește grupului motivul alegerii.
- 3 Acordați echipei 5 minute pentru a crea o sculptură din toate obiectele.
- 4 Sculptura ar trebui să arate cum se îmbină părțile individuale pentru a face echipa mai puternică.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ De ce a însemnat același obiect lucruri diferite pentru oameni diferiți?
- ▶ La ce vă gândeați când încercați să încorporați totul într-o sculptură?
- ▶ Ce implicații are asta pentru noi la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

48. Felicitări

Durată ~15 min **Materiale** 1-2 cutii de ciocolată „Merci”

Colegii de rang egal își mulțumesc și își recunosc reciproc meritele oferindu-și ciocolată „Merci”, fiecare gest însoțit de un motiv concret. Recunoașterea vine de la egali și e întărită de întreaga echipă — potrivit pentru a sărbători un succes sau a reface încrederea.

- 1 Arătați grupului o cutie de ciocolată „Merci” și explicați că o vor folosi ca să-și recunoască reciproc eforturile.
- 2 Oricine poate da oricui una sau mai multe ciocolate, cu o singură condiție: fiecare gest e însoțit de un motiv scurt și specific.
- 3 Nu impuneți nicio ordine și nu cereți nimănui să ofere — totul e voluntar.
- 4 Faceți voi primul pas: oferiți o ciocolată unui participant și explicați ce a făcut pentru a o merita.
- 5 Inițiați de fiecare dată o scurtă rundă de aplauze pentru cel care primește.
- 6 Continuați până scade entuziasmul sau se termină ciocolata.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cât de dificil (sau ușor) a fost să vă recunoașteți meritele unii altora? De ce?
- ▶ Cu ce diferă recunoașterea primită de la colegi față de cea primită de la superiori?
- ▶ Ce s-ar întâmpla dacă am oferi astfel de feedback și colegilor din afara grupului (furnizori, clienți, colaboratori)?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

49. Etichete

Durată ~15 min **Materiale** Un set de 6 etichete / grup

Participanții poartă pe frunte etichete pe care nu le văd și sunt tratați de ceilalți conform lor, în timp ce planifică ceva împreună. Îi face să simtă cum e să fii tratat prin prisma generalizărilor și cum prejudecățile blochează comunicarea și colaborarea.

- 1 Împărțiți grupul în echipe de câte 6 și dați fiecăreia un set de 6 etichete, cu fața în jos.
- 2 Etichetele — mari, citibile de la distanță — pot fi instrucțiuni („ignoră-mă”, „tratează-mă ca pe lider”, „ceartă-te cu mine”, „întrerupe-mă”, „respectă-mi opiniile”) sau simple trăsături („arogant”, „cooperant”, „lingușitor”, „defensiv”, „lider”).
- 3 Fiecare membru lipește o etichetă pe fruntea vecinului; toți citesc etichetele celorlalți, dar nu și pe a lor.
- 4 Dați echipelor o sarcină de planificare (un picnic de departament, un eveniment de caritate). Au 7 minute, reacționând unii la alții conform etichetelor.
- 5 După 7 minute, chiar dacă sarcina nu e gata, opriți și treceți la discuție.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce s-a întâmplat? Ați realizat sarcina? De ce da sau de ce nu?
- ▶ Cât de mulțumiți sunteți de rezultat?
- ▶ Cum v-ați simțit purtându-vă cu oamenii într-un anumit fel, în funcție de etichete? (Nu simțeam că sunt eu; m-am simțit forțat; a fost amuzant.)
- ▶ Vi s-a părut mai ușor cu timpul? (Ceilalți întăreau eticheta; m-am obișnuit să-l tratez astfel.)
- ▶ Ce implicații are asupra felului în care interacționăm la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

50. Curcubeul diversității

Durată ~15 min **Materiale** Un creion colorat diferit / participant

Cu ajutorul creioanelor colorate ca metaforă, participanții descoperă asemănările cu cei de culoare apropiată și diferențele față de cei de culoare opusă, apoi formează un „curcubeu” rotund. Îi ajută să prețuiască atât asemănările, cât și deosebirile din grup.

- 1 Dați câte un creion fiecărui participant.
- 2 Cereți-le să formeze o pereche cu cineva de culoare apropiată; au 2 minute să descopere toate felurile în care se aseamănă.
- 3 Reorganizați-i pe perechi cu cineva de culoare total diferită; au 2 minute să descopere toate felurile în care sunt diferiți.
- 4 Cereți-le să stea în cerc, fiecare lângă o culoare cât mai apropiată de a sa — se formează un curcubeu rotund.
- 5 Purtați discuția finală cât timp stau în cerc.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Ce ați aflat despre participantul cu o culoare similară cu a voastră?
- ▶ Ce ați aflat despre cel cu o culoare diferită de a voastră?
- ▶ Ce spune acest cerc despre echipa noastră? (Deși stau lângă cineva asemănător, sunt legat de persoana foarte diferită din partea opusă; suntem cu toții un mare ansamblu.)
- ▶ Ce implicații are asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

51. Ce-mi place la mine

Durată ~10 min **Materiale** Niciun material

Pe perechi, fiecare vorbește 3 minute, fără oprire, doar despre reușitele proprii de la muncă; ascultătorul spune „Obiectez!” ori de câte ori vorbitorul își minimizează meritele. Îi ajută să realizeze cât de mult au de oferit și că e sănătos să-și recunoască realizările.

- 1 Împărțiți participanții pe perechi.
- 2 Unul îi vorbește celuilalt 3 minute, fără oprire, despre reușitele lui recente de la muncă.
- 3 Dacă vorbitorul își minimizează realizările, ascultătorul spune „Obiectez!”, iar vorbitorul își retrage comentariul. În rest, ascultătorul tace.
- 4 După 3 minute, inversați rolurile și repetați.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Care rol vi s-a părut mai ușor — vorbitor sau ascultător? (Majoritatea vor spune ascultătorul.)
- ▶ Cum v-ați simțit ascultând fără a contribui cu propriile opinii?
- ▶ Cum v-ați simțit vorbind fără a vă putea consulta cu ascultătorul?
- ▶ Ce ați învățat despre felul în care vă priviți? (Am nevoie de confirmare; nu-mi recunosc confortabil punctele tari.)
- ▶ Cum credeți că afectează asta modul în care vă faceți treaba?

LUCRUL ÎN ECHIPĂ

52. ZYX

Durată ~20 min **Materiale** Niciun material

Participanții învață să recite alfabetul invers la fel de repede pe cât îl spun normal. Descoperă că au stiluri de învățare diferite — vizual, auditiv, kinestezic — și câștigă încredere înaintea unei sarcini grele de învățat.

- 1 Cereți grupului să recite alfabetul împreună, la o viteză decentă, nu prea rapid.
- 2 Anunțați obiectivul: să recite (deci fără citit) alfabetul invers la fel de repede pe cât l-au spus normal.
- 3 Participanții pot folosi orice resurse din cameră (hârtie, colegi). Au 12 minute să se pregătească și să repete.
- 4 Îndrumați grupul să recite alfabetul invers, la aceeași viteză ca la început.

ÎNTREBĂRI PENTRU DISCUȚIE

- ▶ Cum v-ați simțit când ați auzit prima oară obiectivul? („E imposibil”; „Nu pot face asta”.)
- ▶ Care strategie v-a ajutat cel mai mult să vă pregătiți?
- ▶ Ați observat că trebuia să împărțiți sarcina în bucăți mai mici?
- ▶ Ați oferit sau ați cerut ajutorul celor care învățau același lucru? De ce da sau de ce nu?
- ▶ Ce alte metode creative am fi putut folosi ca să învățăm mai ușor împreună?
- ▶ Ce implicații are asupra modului în care interacționăm la locul de muncă?



URMĂTORUL PAS

Team building care schimbă ceva după ce se termină ziua.

Aceste exerciții sunt un început. Când vrei debrief structurat, follow-up și comportamente care rămân, lucrăm împreună.

azimut.team/team-building →