

"Gruppeelastikken"

Næsten alle succesfulde teams har én ting til fælles: Det enkelte medlem kan regne med støtte fra alle andre medlemmer.

Til trods for dette viser erfaringer, at mange mennesker har svært ved at slippe kontrollen og bare lade sig "bære" af gruppen.

Med "Gruppeelastikken" får deltagerne en direkte fysisk oplevelse af, at blive støttet og holdt oppe af teamet.

Med øvelserne **"Katapulten"** eller **"Trafik-Cirklen"** får dine deltagere en oplevelse af en ellers abstrakt størrelse: Den gensidige afhængighed internt i teamet.

Alternativt - eller efterfølgende - kan du bede deltagerne skabe deres eget **"Mikrokosmos"**. Et bilde på et intimt rum som giver plads til refleksion og feedback, altid og hvor som helst.

"Gruppeelastikken" er en øvelse i kommunikation og samarbejde. Interaktionen bliver synlig, hørbar og mærkbar! Du kan eksempelvis tematisere følgende emner:

("Katapulten" og "Trafikcirklen")

- Koordination
- Opdagelsen af interaktion og den gensidige afhængighed som er indbygget i organisationer og systemer.
- Sammenhold
- Hensynstagen til hinanden
- Holde balancen

("Mikrokosmos")

- Feedback
- Refleksion



Hvordan foregår øvelsen:

"Katapulten"

4 personer stiller sig inde i "Gruppeelastikken". Instruktøren beder dem træde nogle skridt væk fra hinanden og strække elastikken ud, indtil de kan læne sig mageligt tilbage og mærke støtten som hele gruppen giver samlet. Resultat ligner en stor firkant. Deltagerne liver nu delt i 2 hold a´2 personer - man er på hold med personen i det modsatte hjørne.

Når instruktøren giver et signal, så løber det ene holds medlemmer fremad, forbi hinanden og bliver fanget af det bløde klæde. De har altså skiftet hjørne!

Indenfor et splitsekund tager det andet hold turen, aktiveret af det andets hold møde med klædet. Dette fortsætter frem og tilbage indtil deltagerne stopper af sig selv, eller indtil instruktøren standser aktiviteten.

Det er team-koreografi når det er bedst!

SIKKERHEDSRÅD: Deltagerne bevæger sig hurtigt i denne aktivitet og det er svært at bevare orienteringen. Vær sikker på, at deltagerne inden start beslutter sig for, om de vil løbe højre eller venstre om hinanden.

"Trafik-Cirklen"

6-10 personer træder ind i "Gruppeelastikken" og strækker den ud indtil de kan læne sig tilbage (som i "Katapulten").

En person starter ved at forlade sin position og kaste sig ind i klædet på en anden position. De andre deltagere følger trop én efter én og går efter ledige positioner efterhånden som de bliver ledige. Lige så snart gruppen finder ud af fastholde stabiliteten på trods af dynamikken, så kan instruktøren opfordre til at sætte hastigheden op. Resultatet bliver en meget dynamisk øvelse i teamkoordination.

"Mikrokosmos"

Øjeblikket med store emotionelle landevindinger. Her har alle grupper brug for et mentalt læhegn som omslutter alle som i en sikker hule. Op til 10 personer kan sidde eller stå mageligt i "Gruppeelastikken". Man kan læne sig tilbage, føle den gensidige støtte og tage en snak om det nødvendige.

Tidsforbrug:

"Katapulten" / "Trafik-Cirklen": 10-20 minutter

"Mikrokosmos": Efter behov

Fysiske rammer:

"Katapulten" og "Trafik-Cirklen": Et areal på mindst 10x10 meter, uden forhindringer.

"Mikrokosmos": Et areal på mindst 6x6 meter.

SIKKERHEDSRÅD - GENERELT: Undgå at bære beklædning med meget glatte overflader (regntøj etc.) under øvelser med "Gruppeelastikken".

Indhold i kufferten:

1 rød kæmpeelastik, 1 instruktionsark