

101werkvormen.nl

66 gratis Energizers & Teambuilding werkvormen



Hugo Bakker

101werkvormen.nl



Inhoudsopgave

IK BEN ALTIJD OP ZOEK NAAR NIEUWE ENERGIZERS EN TEAMBUILDING SPELLEN!

..... 4

1 MIJN LEVEN IS VERANDERD DOOR EEN TIKSPEL..... 4

2 MIJN MISSIE:..... 4

WAT IS EEN WERKVORM?..... 5

1 WAT ZIJN DAN 101WERKVORMEN?..... 5

33 ENERGIZERS..... 7

1 SCHOOTZITTEN 7

2 KLEURVLAKKEN 8

3 TWEE NEUZEN 9

4 RATTEN EN RAVEN 10

5 RONDE TELLER 12

6 ARAMSAMSAM 12

7 BUITENSTEBINNEN 13

8 RACE TEGEN DE KLOK 13

9 TSJOE TSJOE WA..... 14

10 LEVEND DOOLHOF..... 14

11 KLAP-STAP-KRAB..... 15

12 TRANSFORMER TIKKIE 16

13 DE KNOOP 17

14 DE STAMPENDANS 17

15 BINNENSTE BUITEN..... 17

16 KLAP KLAP 18

17 BIBELE BOB..... 18

18 DUIMEN WORSTELLEN 19

19 DE KLOK 20

20 HEUPCONTACT..... 20

21 HANS WORST..... 20

22 ALTERNATIEF STEEN PAPIER SCHAAR 21

23 DRIEHOEK TIKKIE 22

24 ETEN, CHILLEN, SPORTEN 22

25 HANDWORSTELLEN 23

26 HANGEN EN ZWAAIEN 24

27 HINKEL DUWERTJE 24

28 LASER TIKKIE 25

29 RONDJE KLAP 25

30 STAANDE OVATIE 26

31 VERPLAATSEN 26

32 VOETEN TIKKIE..... 27

33 BOOMPJE WISSELEN..... 27

33 TEAMBUILDING WERKVORMEN..... 29

1 MOEDERKLOEK 29

2 DE VERANDERING 31

3 'HELP MIJ' TIKKERTJE..... 32

4 CHINEES BOKSEN 32

5 KNIEËN TIKKERTJE..... 33

| | | |
|----|--|-----------|
| 6 | QUICK TOUCH | 34 |
| 7 | OVERLOOPJE | 35 |
| 8 | LOSMAKEN | 37 |
| 9 | GOTCHA | 38 |
| 10 | IEDEREEN IS HEM..... | 39 |
| 11 | DIEREN GELUIDEN | 40 |
| 12 | BODY LANGUAGE | 41 |
| 13 | YURT CIRKEL..... | 41 |
| 14 | WAARDEN IN 1 MINUUT | 42 |
| 15 | POST IT..... | 44 |
| 16 | HET LEUKSTE SPEL OOIT | 45 |
| 17 | FLING IT!..... | 46 |
| 18 | TRUST RUN..... | 47 |
| 19 | PARACHUTE..... | 48 |
| 20 | NUMBERS | 49 |
| 21 | NAAR DE ANDERE KANT | 52 |
| 22 | HELIUM STICK..... | 53 |
| 23 | ALTERNATIEF HELIUM STICK | 54 |
| 24 | GROUP JUGGLE | 54 |
| 25 | MARSHMELLOW, MAAR DAN ORIGINEEL | 56 |
| 26 | FEEDBACK IN EEN RONDJE..... | 56 |
| 27 | REN JE ROT (DISC)..... | 57 |
| 28 | WAT IK ZO MOOI VIND AAN..... | 59 |
| 29 | RAFA RAFA..... | 60 |
| 30 | CHALLENGE CIRCLE | 62 |
| 31 | BALANS OP DE BOOMSTAM..... | 63 |
| 32 | DRIE = 1 | 64 |
| 33 | WALKIE TALKIE..... | 65 |
| | <u>ERVAREN IS KRACHTIGER DAN LEZEN.....</u> | 66 |

Ik ben altijd op zoek naar nieuwe energizers en teambuilding spellen!

Dit e-book is geschreven voor trainers, coaches, begeleiders, leerkrachten en docenten.

1 Mijn leven is veranderd door een tikspel

Mijn leven is veranderd door een tikspel, met dank aan Waldo Oosterhoff die de training leidde. Door een tikspel zul je misschien denken? Ja, door een simpel tikspel? Bedoel je dat ik straks met een stel volwassenen tikkertje moet gaan spelen? Als je dit hoofdstuk uitleest weet je het antwoord.

We speelden het spel 'Iedereen is hem'. Waldo vroeg ons in de 3^e fase van het spel (lees de eerste fasen verderop in dit boek) een doel te stellen; hoeveel mensen ga je tikken? Als je mij kent dan weet je dat ik heel mijn leven al aan atletiek doe, mijn zelfbeeld is dat ik hard kan rennen, dus ik dacht ik pak er minstens 10. Na het startsignaal ging ik als een gek tekeer. Ik tikte alles wat los en vast zat. Einde spel, uithijgen, het was geweldig! Tot het moment dat Waldo vroeg: "wie heeft zijn doel bereikt?" Au! Waarom au? Ik had niet eens geteld! Dus waarom au? Omdat ik direct zag dat ik dit buiten dit spel (buiten dit grasveld noem ik dat altijd), ook doe! Ik begin ergens aan, stel een doel, en vervolgens ga ik als een gek rennen. Alleen tijdens het spel vergeet ik te tellen. Hoe kan ik weten of ik mijn doel heb gehaald als ik niet eens weet hoeveel mensen ik heb getikt? Nu zul je misschien denken: "Het is toch maar een spel...?".

Nee dat is het niet!

Deze werkvormen zijn geen spel! Het is keihard een spiegel voor je leven! Mijn leven is na dit tikspel veranderd. Ik ben gaan meten. Met als gevolg dat ik mijn doelen wel haalde. Niet altijd (piept een stemmetje in mijn hoofd), maar dan weet ik in ieder geval dat ik het niet gehaald heb en dat ik moet bijsturen.

Jij kunt deze werkvormen toe gaan passen en impact hebben op de levens van deelnemers in jouw training, de mensen die jij begeleidt of de kinderen die in jouw klas zitten, de studenten die jij begeleidt.

2 Mijn Missie:

"Trainers, Coaches & Leerkrachten inspireren en helpen de "101werkvormen" in te zetten in hun trainingen of lessen."

Veel plezier met het lezen, gebruiken EN ervaren.

Hugo Bakker



Wat is een werkvorm?

In het land van trainers, coaches, begeleiders, adviseurs, leerkrachten en docenten is een werkvorm een begrip. We hoeven niet uit te leggen waar het over gaat. Maar niet iedereen weet dat. Als ik mensen vertel dat ik een website heb, 101werkvormen, dan moet ik echt uitleggen wat een werkvorm is. Op de PABO leerde ik dus dat elke les een inleiding, een kern en een verwerking van het geleerde heeft. Zowel in de inleiding, als de kern als de verwerking kunnen werkvormen ingezet worden.

Eigenlijk zegt het woord het al; de vorm waarin gewerkt wordt.

Laat ik het heel simpel uitleggen aan de hand van de allereerste les die ik in 1989 gaf aan kinderen van groep 4: voorlezen.

Als ik voorlees aan een groep kinderen dan lees ik hardop voor en de kinderen luisteren aandachtig (ja, meestal werkt het zo dat ze dan luisteren). Je zou dit een werkvorm kunnen noemen.

Ik had net zo goed een andere werkvorm kunnen kiezen: één van de kinderen leest voor en de rest luistert.

Of ik had ze in groepjes van 4 kunnen verdelen en om de beurt aan elkaar voor laten lezen.

Of ik had ze in tweetallen kunnen verdelen en....

Nadat het verhaal van mijn eerste les klaar was wilde ik snel weer veilig achterin de klas gaan zitten. Wat denk je dat er gebeurde? Dit had ik niet voorbereid! Eén van de kinderen steekt zijn vinger op!! Ik moest wel een beurt geven aan dat kind. Wat zou hij gaan vragen en wat zou ik moeten zeggen.

Er ontstond als het ware een nieuwe werkvorm; een vraaggesprek. Een kind stelt een vraag en de leerkracht geeft antwoord.

Maar goed; ik had net zo goed kunnen luisteren naar de vraag en de kinderen kunnen vragen: 'Wie weet antwoord op de vraag?'

Of ik had de kinderen in groepjes kunnen verdelen en een aantal vragen op laten schrijven en die aan elkaar laten beantwoorden.

Of ik had zelf een aantal vragen op papier kunnen zetten en deze individueel kunnen laten beantwoorden.

Of ik had....

1 Wat zijn dan 101werkvormen?

Als trainer, coach, begeleider, adviseur, leerkracht of docent wil je volgens mij maar 1 ding en dat is dat jouw kinderen, groot of klein, zo veel mogelijk leren in de tijd die je met ze hebt.

101werkvormen zijn werkvormen die een maximale impact hebben en zorgen voor dat de lesstof **blijft hangen omdat het in het lijf** is gaan zitten. Ik zal dat tikspel nooooooit meer vergeten, het zit in mijn systeem als een anker. Elke keer als ik weer in mijn oude valkuil stap om mijn doelen onderweg niet te meten (ja, het komt nog voor werd laatst weer pijnlijk duidelijk) dan denk ik aan dat tikspel. Ik zie mezelf weer op dat grasveld staan met die groep mensen en ik hoor mezelf vertellen wat ik zojuist ontdekt heb over mezelf en hoe ik dat voortaan anders ga doen.

101werkvormen hebben een enorm effect omdat het **buiten** is gebeurd op een plek waar je vrij kon bewegen. Ik hoor je denken; dat vind ik niks of dat doe ik nooit, of dat

kan bij ons niet. Lees dit aandachtig: je hoeft niet naar buiten om 101werkvormen te doen maar als je enigszins de mogelijkheid hebt ga dan toch naar buiten. Als je buiten bent heb je meer ruimte, meer bewegingsvrijheid en creer je automatisch meer openheid om te leren en er is ook meer ruimte om energiek te zijn.

101werkvormen zijn **energiek**. Everything is Energy is een kreet die ik veel hoor en ik snap ook dat dit zo is. Ik zal een poging wagen om het uit te leggen. Alles in het universum is gemaakt van hetzelfde spul alleen het presenteert zich in verschillende maten en vormen. Er zit bijvoorbeeld net zoveel leegte in een zware eiken tafel als in een suikerspin. Nu is dit niet het boek om je hiervoor te interesseren en dit helemaal uit te werken. Mijn punt is dat je naarmate je energieniveau hoger is je meer op kunt nemen. De 101werkvormen zorgen ervoor dat de deelnemers actief zijn. Vaak genoeg heb ik in mijn periode dat ik ICT trainingen gaf mensen weg zien dommelen. Nog nooit heb ik iemand die buiten actief bezig is met zijn ogen dicht zien staan.

Het andere element is **plezier**. Ik ben er, zonder enige theorie op na te slaan, van overtuigd dat wanneer we plezier hebben we veel meer, sneller en beter leren. Immers, als jij niet gemotiveerd bent, geen plezier hebt tijdens een les of een training; hoe groot is dan de kans dat je het maximale rendement er uithaalt? Daar hoeven we toch geen studie van te maken? De 101werkvormen zorgen altijd voor plezier, er wordt altijd gelachen en vandaaruit gaan we verder....

En dan is er het element '**ervaren**'. Leren uit een boekje of van een scherm is lang niet zo krachtig als wanneer je iets ervaart. Bij 101werkvormen gaat het erom dat je fysiek ervaart wat je doet en dat vervolgens relateert aan dagelijkse situaties zoals ik dat deed in dat tikspel. Wanneer jij dit als begeleider kunt faciliteren creer je maximale impact!

Wat ik graag zou willen is dat alle trainers, coaches, leerkrachten en docenten veel meer **actie en ervaringsleren** in hun lessen of trainingen zouden brengen.

Pas ze toe, wissel het af, maak plezier en verbeter de wereld!!

Veel plezier !!!
Groeten, Hugo Bakker

33 Energizers

1 Schootzitten

Deze werkvorm bevordert:

- Energie
- Samenwerking
- Luisteren

Hieronder de instructie:

Tijd: 5-10 min

Deelnemers: onbepaald

Buiten en binnen (kwestie van tafels en stoelen aan de kant zetten)

Benodigd materiaal

geen

Opstelling:

Alle deelnemers gaan in een cirkel staan met hun linkerbeen in het midden. Verklein de kring totdat alle deelnemers met strak buik-rug staan.

Spelverloop:

Tel; 1,2,3 en iedereen zakt tegelijk door zijn knieën waardoor hij/ zij op schoot komt te zitten van de ander. Tel weer t/m 3 en bij drie zetten alle deelnemers een stap met hun rechtersoet, daarna met links etc. De cirkel zal nu gaan ronddraaien.

Veiligheid:

Er wordt pas gestart op jouw teken!

Mocht iemand het niet meer houden dan wordt dit aangegeven en staat de gehele groep tegelijk op.

Bewaak de groep en let op 'zwakke plekken', deze dienen opgelost te worden het is namelijk een samenwerkingsspel.

Evaluatie:

Wat gebeurt er als één iemand het niet meer houdt?

Hoe heb je dit spel ervaren?

Wat leert dit spel jou over samenwerken?

2 Kleurvlakken

Deze werkvorm bevordert:

- Energie en plezier
- Competitie
- Luisteren/ focus

Hieronder de instructie:

Tijd: 1-10 min

Deelnemers: 4 tot onbeperkt (De kleurvlakken aanpassen aan de groepsgrootte)

Binnen en buiten

Benodigd materiaal

3 touwen (lengte is afhankelijk van de groepsgrootte beginnend vanaf 5 meter)

Opstelling:

Leg drie touwen evenwijdig naast elkaar (ruimte tussen de touwen minstens 1.5 meter)

De ruimte tot touw 1: rood

Ruimte 1-2: wit

Ruimte 2-3: blauw

Ruimte na touw 3: oranje

Verloop:

Roep een kleur en de deelnemers moeten proberen zo snel mogelijk in het benoemde vlak komen te staan. De laatste die aankomt valt af. Sta je in een verkeerd vlak? Ook dan val je af.

Variatie:

Om het spel iets lastiger te maken voor de deelnemers kun je:

De vlakken van rood wit blauw in andere volgorde verdelen dan die van de Nederlandse vlag.

Rood roepen en naar het blauwe vlak wijzen.

Verkeerde kleuren roepen.

De vlakken groter maken.

3 Twee Neuzen

Een manier om de deelnemers van je training te verdelen in groepen is de volgende activiteit. Ik vind altijd dat er op deze manier dynamiek en plezier in de training komt. En of je nu 2 groepen wilt maken, of 4, 5, 6 groepen, dat maakt helemaal niet uit.

Deze activiteit bevordert:

- ✓ teambuilding
- ✓ plezier
- ✓ energie
- ✓ en jouw doel; groepen vormen

Hieronder de instructie:

Tijd: 5 min

Deelnemers: 8 of meer

Binnen en Buiten

Actief

Benodigd materiaal

Niets.

Beginopstelling

Stel alle deelnemers zo op dat ze je kunnen horen.

Kader

Zeg tegen de deelnemers dat ze steeds een opdracht krijgen en dat je er snel bij moet zijn want anders hoor je er niet bij...

Spelverloop

De opdracht is om het aantal lichaamsdelen dat door de trainer genoemd wordt tegen elkaar te houden:

- ✓ Start bijvoorbeeld met: "2 knieën". Tweetalen zullen zich vormen en ieder tweetal zal met zijn/ haar knie tegen de knie van de ander aan gaan staan. Bij een oneven aantal deelnemers zal 1 persoon niemand hebben; met een lach kun je zoiets zeggen als: "Ik zei toch dat je snel moest zijn anders hoor je er niet bij...!".
- ✓ 3 linkerschouders; drietalen zullen zich vormen en zij zullen met hun linkerschouder tegen elkaar aan gaan staan.
- ✓ 5 rechervoeten; get the point???
- ✓ Als de groep uit 20 man bestaat en je wilt ze verdelen in groepen van 5 dan eindig je met: "5 neuzen" (dat wordt redelijk intiem...). En zo heb je 4 groepen van 5 man.

Evaluatie

nvt

Veiligheidscheck

Als je het gevoel hebt dat men 'de neuzen' niet aan kan dan gebruik je veiligere lichaamsdelen.

4 Ratten en Raven

Zoals je misschien al weet spelen wij gekke spelletjes met volwassenen die we vroeger ook op het schoolplein deden

Deze werkvorm bevordert:

- Energie
- Luisteren
- Creativiteit/ (weer) kind zijn

Hieronder de instructie:

Tijd: 10 min

Deelnemers: 8 tot veel

Binnen en buiten

Benodigd materiaal:

Twee touwen om de lijnen mee aan te geven (deze liggen minstens 10-15 meter uit elkaar)

Spelverloop:

Er zijn twee teams: de **ratten** en de **raven**.

Één persoon mag een verhaal voorlezen/ verzinnen (deze rol kun je als trainer op je nemen maar ook laten vervullen door een teamlid om leiderschap te tonen en/of creativiteit).

Op het moment dat de **ratten** worden genoemd in het verhaal, mogen de ratten de raven proberen te tikken, eenmaal achter de eigen lijn ben je vrij. Worden de **raven** in het verhaal genoemd, dan mogen de **raven** proberen om de ratten te tikken. De ratten proberen te vluchten achter de lijn.

Ben je getikt? Dan hoor je vanaf nu bij de tegenpartij.

Speelveld:

Meestal spelen we dit spel op een zandvlakte en kun je gemakkelijk een vierkant vak van ongeveer 15m bij 15m maken door met je schoenen een lijn te trekken. Binnen dit vak maak je dan 2 lijnen waar de ratten en de raven zich achter op moeten stellen zodat ze of: kunnen vluchten naar de achterlijn of de andere groep kunnen gaan tikken.

Doel van dit spel:

Voor kleuters is dit spel ooit bedacht om onderscheid te maken tussen klankverschillen. Met volwassenen is dit spel heerlijk om energie en plezier te creëren. Vaak horen we dat het zo heerlijk is om weer even kind te zijn.

Voorbeeld verhaal:

In het donkere woud was het stil. IJzig stil. Een vreemde stilte. Het leek wel alsof de wereld zijn adem inhield. De donkere bomen stonden bewegingloos te wachten op wat er komen ging.

Plots werd er geruis gehoord in de verte. Al snel hoorden de bomen het geklapwiek van vleugels.

De RAVEN kwamen eraan! De donkere vogels streken neer op de takken van de bomen. Rustig streken zij hun vleugels.

Weer hoorden de bomen een vreemd geluid. Het geluid zwol aan tot een zwaar getrippel. RATTEN!

Honderden RATTEN kropen onder de bomen. De RAVEN keken met verbazing naar beneden." Wat doen jullie hier?" Krasten de oudste RAVEN naar de RATTEN?

"Er hangt een vreemde sfeer in de lucht" riepen de RATTEN naar boven. "Wij zijn verdreven van onze woonplaats, omdat er geen eten meer is!" "Oh," krasten de RAVEN, "dat is ons ook overkomen. Al het voer is verdwenen!" De RAVEN fladderden met hun vleugels. "Waar willen jullie naar toe?" vroegen de RAVEN. "Wij willen naar de stad", antwoordden de RATTEN. "Dat kan niet", vonden de RAVEN, "wij waren hier het eerst en wij vliegen heel snel. Wij durven te wedden dat wij als eerste in de stad zijn".

"Weten jullie wel hoe hard wij rennen?" vroegen de RATTEN aan de RAVEN.

"Weten jullie wel hoe snel wij vliegen?" vroegen de RAVEN aan de RATTEN.

Daar moesten zowel de RAVEN als de RATTEN even over nadenken.

"Dan doen jullie toch een wedstrijdje!" mompelden de bomen.

Dat vonden de RATTEN en de RAVEN een goed idee. Wie als eerste in de stad zou zijn, mocht in de stad gaan wonen.

En zo begon de wedstrijd. Eerst lagen de RAVEN voor, maar ze werden al snel ingehaald door de RATTEN. Wat konden die RATTEN hard rennen op hun korte pootjes! Ze renden hun longetjes uit hun lijf.

Nooit geweten dat RATTEN zo snel konden rennen!

En wie komt er als eerste aan in de stad? Natuurlijk zijn het die beestjes op hun korte pootjes, de RATTEN!

Bron: op diverse websites is dit verhaal te vinden.

Maatwerk:

Vaak doen wij teambuildings met de opdracht om de verschillende afdelingen beter met elkaar samen te laten werken. Ratten en raven kunnen natuurlijk vervangen worden door namen die je aan de afdelingen geeft. Helemaal leuk wordt het als je dan het verhaal ook aanpast; kijken wat er gebeurt...

5 Ronde Teller

Een tussendoortje om in een training te doen is 'de rondeteller'. Energiek, lachen geblazen en na afloop vallen er een aantal kwartjes.

Deze activiteit bevordert:

- ✓ contact maken
- ✓ energie
- ✓ samenwerken

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Laat de groep in een cirkel polonaise gaan staan, zonder de handen op de schouders.

Kader

De deelnemers krijgen een groepsopdracht.

Spelverloop

De instructie aan de groep luid als volgt: Jullie maken 10 stappen, daarna draaien jullie een halve slag en doen 9 stappen terug, weer een halve slag draaien 8 stappen etc. etc. tot dat jullie bij 0 zijn.

Differentiatie

Geef direct aan dat men rechtsom begint.

Evaluatie

De één zal het voortouw nemen en hardop gaan tellen. Een ander heeft vooral veel LOL, weer een ander laat zich leiden en weer een ander vraagt zich af, waarom hij/zij dit spelletje doet. Wat liet jij zien? Wat nemen jullie als groep mee?

6 Aramsamsam

Het is een heel bekend liedje.

Terwijl we Aramsamsam Aramsamsam in de kring staan te zingen slaan we op de kniën. Als daarna 'goedi goedi goedi goedi goedi' komt gaan we met onze vingers door onze haren. En met 'Aravi Aravi' houden we onze armen omhoog.

Als je nu denkt; waar gaat dit over? Op youtube vind je het liedje.

Alleen worden hier wel andere bewegingen gemaakt.

In de volgende fase gaat het als volgt:

Terwijl we Aramsamsam Aramsamsam in de kring staan te zingen slaan we op de kniën bij degene die rechts van ons staat. Als daarna 'goedi goedi goedi goedi goedi' komt gaan we met onze vingers door de haren van degene die links van ons staat.

En met 'Aravi Aravi' houden we onze armen omhoog.

En een volgende fase is dat we dit 2x zo snel deden. Erg leuk en energiek!

7 Buitenstebinnen

Een leuke starter om met een team te doen is deze:

Deze activiteit bevordert:

- ✓ overleg voeren
- ✓ fysiek contact
- ✓ en wie weet nog veel meer

Hieronder de instructie:

Tijd: 10 minuten

Deelnemers: 8 of meer

Binnen en Buiten niet

Actief

Benodigd materiaal

duct tape

Beginopstelling

De deelnemers zitten in een kring in spreidzit op de grond met de gezichten naar het midden. De linker enkel wordt aan de rechterenkel van de persoon aan de linkerkant vastgemaakt met duct tape.

Verloop:

De opdracht is de kring binnenste buiten te draaien. M.a.w. de ruggen komen naar elkaar toe te zitten. Uiteraard moet dit gebeuren zonder de enkels los te maken.

Oplossing (gelijk maar geven):

Als de helft van de kring zo laag mogelijk tegen de grond gaat hangen of zitten, dan kan de andere helft over hen heen kruipen.

Evaluatie

Hoe verliep het? Hoe was het overleg, was er een strategie? Bleven jullie proberen?

Wie nam de leiding?

Veiligheidscheck

Nvt

8 Race tegen de klok

Een werkelijk supersimpele energizer die maar 2 minuten duurt, waarbij iedereen staat te hijgen (na afloop), en iedereen voelt alles weer helemaal stromen. Heerlijk, zo na de lunch!

Verloop:

Ga in een kring staan. Houd de handen vast van degene die naast je staat. En geef een startsein; op dat moment gaat de groep zo snel mogelijk 3 rondjes met de klok meedraaien, stoppen, en 2 rondjes tegen de klok in lopen.

Heeft verder geen enkele betekenis....., maar wel erg leuk! en... iedereen is klaar om weer te 'leren en ontdekken'.

9 Tsjoe Tsjoe Wa

3 minuten plezier!

Misschien niet voor iedere groep (of zeggen we; niet voor iedere trainer/ coach) geschikt, maar zeker wel voor alle leerkrachten van de basisschool:

Tsjoe Tsjoe Wa

Het is een heerlijk manier om even los te komen, lekker gek te doen. En voor de volwassenen (als het om een leiderschapstraining gaat) om weer eens lekker 'kind' te zijn.

Het is een dans die je voor kunt doen en binnen de kortste keren kennen alle deelnemers hem ook.

Tip: zorg er voor dat iedereen in een wat kleine afgeperkte ruimte staat. Immers, als je dicht op elkaar staat zijn mensen geneigd om meer van zichzelf te laten zien. Dit omdat het lijkt of niet iedereen je kunt zien.

10 Levend Doolhof

Een hilarisch energizer.

Het is een tikspel met verrassende wendingen.

Deze activiteit bevordert:

- ✓ teambuilding
- ✓ plezier maken
- ✓ samenwerking
- ✓ en wie weet nog veel meer

Hieronder de instructie:

Tijd: 5 – 10 min

Deelnemers: 8 of meer

Buiten

Actief

Benodigd materiaal

niets

Beginopstelling

Stel alle deelnemers op zodat ze je uitleg goed kunnen horen. Vertel dat we het spel Levend Doolhof gaan doen en dat het een tikspel is. Daarna vraag je de groep om in rijen van 3 achter elkaar te gaan staan.

0 0 0

0 0 0

0 0 0

Deze personen blijven stil staan. Dan is er nog een andere persoon die de tikker is en een persoon die getikt wordt.

Kader

Zeg tegen de deelnemers dat 1 van de mensen die stil blijven staan steeds het commando 'links' of 'recht' mag geven.

Spelverloop

Het spel verloopt als volgt:

- ✓ De stilstaande mensen houden hun beide armen horizontaal en opzij. Zo ontstaat er een soort muur waar de tikker en de looper niet doorheen mogen. Wel kunnen ze rennen waar geen armen hen tegenhouden.

- ✓ Dus de tikker en looper rennen steeds tussen de stilstaande mensen door; door het doolhof dus.
- ✓ Nu mag degene die de commando's geeft onverwachts 'links' of 'rechts' roepen. Alle stilstaande mensen doen dan een kwartdraai links of rechtsom. Zo zal het doolhof plotseling veranderen.
- ✓ Het spel wisselt van tikker en looper wanneer de looper getikt is.

Differentiatie

- ✓ Varieer met de regel: dat de looper de commando's mag geven.
- ✓ Idem voor de tikker.

Evaluatie

Leef je uit zou ik zeggen! Kijk wat er gebeurt en als het gewoon alleen fun is; waarom zou je dan evalueren?

Veiligheidscheck

Geef instructie dat de mensen die hun armen omhoog houden opletten dat ze de looper of tikker niet slaan tijdens het draaien. Met nat gras is dit niet aan te raden omdat de tikker en de looper heel vaak moeten veranderen van richting.

11 Klap-Stap-Krab

Dit is een energizer die heel kort duurt; hilarisch kan zijn en even de 2 hersenhelften weer met elkaar samen laat werken.

Hier volgt een korte beschrijving:

Maak 2-tallen. Ieder tweetal blijft met elkaar werken, dus er wordt niet gewisseld.

Het spel gaat als volgt:

Samen tot 3 tellen; dus eerst zegt de één: 1, daarna de ander: 2 en tot slot de ene weer: 3, dit gewoon volhouden, dus de ander zegt weer: 1, enz.

Als dat lukt (:)), dan een stap verder:

De '1' vervangen door in je handen te klappen. De ander zegt weer: 2, dan 3 en dan weer een 'klap'.

Als dit lukt dan weer een stap verder:

De '2' vervangen door te stampen met je rechterschoen.

Als dat lukt nog een stap verder:

De '3' vervangen door aan de arm van de ander te 'krabben'.

12 Transformer tikkie

Hier weer eens een ouderwets actief spel dat ooit voor kinderen bedacht is maar heel leuk om met volwassenen te doen.

Benodigd materiaal

Geen

Beginopstelling

Stel de kinderen op in een groep, staand of zittend.

Kader

Vertel de groep dat het bij dit spel belangrijk is om verschillen of gewoontes aan de kant te zetten. Er zal geen sprake zijn van vaste teams het kan zo gebeuren dat je ineens bij het team van de "tegenstander" hoort.

Spelverloop

- Laat de groep de twee mogelijke houdingen zien die ze dit spel kunnen aannemen
- Vertel de deelnemers dat ze een keuze moeten maken uit de twee houdingen maar dat ze deze niet aan de anderen mogen vertellen.
- Als je "transformeer" zegt gaan de deelnemers in hun gekozen houding staan.
- De teams tikken elkaar. Als je getikt bent transformeer je van houding en hoor je dus bij het andere team.
- Ga door tot er nog maar 1 team over is.

Het spel kan meerdere malen gespeeld worden als de groep het leuk vindt. Maak duidelijk dat er bij ieder nieuw spel voor een andere houding gekozen mag worden.

Differentiatie

Laat de groep zelf twee nieuwe houdingen bedenken. Ervaring zal leren of deze houdingen ook goed uitvoerbaar zijn in de praktijk.

Evaluatie

Niet nodig

Aandachtspunten

Eerlijk spelen is van belang, ben je getikt dan hoor je direct bij het andere team.

Veiligheidscheck

Leg eventueel uit hoe er getikt moet worden om slaan- of duwtikken te voorkomen.

13 De Knoop

Een leuke energizer (zonder al te veel geëvalueer..) is de Knoop.
Sta schouder aan schouder in kleine kring.
Ogen sluiten, handen vooruit steken op schouderhoogte
Pak handen van anderen beet en doe dan ogen weer open
Nu knoop ontwarren, ZONDER handen los te laten!

14 De Stampdansen

Een energizer die onmiddellijk energie en plezier geeft en binnen 2 minuten klaar is, zonder uitleg:
Iedereen staat in een kring. Ga stevig staan op de grond. Begin met je rechterarm, 8 x vooruit te bewegen. Ritmisch.
Jij als trainer telt.
Dan je linkerarm. Dan je rechtervoet stampen op de grond. Dan je linkervoet.
Dan hetzelfde, maar dan 6 x, jij blijft tellen.
Dan 4x, dan 2x en tenslotte allemaal 1 x.
Je merkt dat je alleen nog maar vlak van te voren het getal hoeft te roepen (het aantal keren).

15 Binnenste buiten

Dit is een groepsopdracht/ energizer waarbij we je de oplossing niet gaan geven, maar gewoon uitdagen om het een keer te doen.
Iedereen staat in de kring en heeft de hand van de buurman/ buurvrouw vast. Iedereen kijkt dus naar binnen.

Uitdaging:

Je geeft de groep de opdracht om, zonder dat de handen los gaan, allemaal met hun gezichten naar de andere kant te staan.
Het is mogelijk zonder je lijf in allerlei rare bochten te moeten wringen!

Variant:

Benodigd materiaal:
doekjes om enkels aan elkaar te binden

De hele groep zit in spreidzit op de grond, met de gezichten naar het midden van de cirkel. Alle enkels worden aan elkaar vastgebonden. De linker enkel wordt aan de rechterenkel van je linkerbuurman vastgemaakt en vice versa. De opdracht is de kring binnenste buiten te draaien. Men moet dus met de ruggen naar elkaar toe komen zitten. Opletten! Dit moet gebeuren zonder de enkels los te maken

16 Klap Klap

Een hele simpele en functionele energizer (Wij houden er wel van als het meer dan alleen een energizer is) is Klap Klap.

Wanneer je in een cirkel staat kun je starten door als trainer te kijken naar degene die links naast je staat en klap vervolgens in je handen. Vraag de ander om op hetzelfde moment in de handen te klappen. Vraag diegene om daarna zich te draaien naar degene die links van die persoon staat en hetzelfde te doen.

Zo kun je een rondje maken zodat iedereen aan de beurt is gekomen.

Vervolgens kun je vragen hoe je ditzelfde kunt doen en precies tegelijk te klappen. Dit lukt het beste als je contact maakt met elkaar.

Je kunt er op door variëren door de snelheid te verhogen. Of je kunt vragen om te kiezen tussen expres helemaal tegelijk te klappen of expres niet tegelijk te klappen.

Dit is altijd leuk/ hilarisch/ en kan ook nog eens heel veel inzichten geven.

17 Bibebe Bob

Ga in een kring staan, niet te dicht op elkaar. 1 persoon staat in het midden en wijst iemand uit de kring aan en zegt: "Bibebe bibebe Bob" (afgekort BBB).

Het is handig om van tevoren even met elkaar te oefenen om BBB snel uit te spreken.

Wanneer degene die aangewezen wordt "Bob" zegt voordat de ander uitgesproken is ("Bob" gezegd heeft) dan is er niets aan de hand en kun je blijven staan. Als je te laat bent dan moet je in het midden staan.

Wanneer dit eenmaal loopt kun je steeds iets toe voegen:

- ✓ "ik BBB" – dit betekent dat de ander niet "Bob" moet zeggen, maar jouw naam.
- ✓ "jij BBB" - dit betekent dat de ander niet "Bob" moet zeggen, maar zijn eigen naam.
- ✓ "links BBB" - dit betekent dat de ander niet "Bob" moet zeggen, maar de naam van degene die links van hem/ haar staat.
- ✓ "rechts BBB" - dit betekent dat de ander niet "Bob" moet zeggen, maar de naam van degene die rechts van hem/ haar staat.
- ✓ "olifant BBB" – dit betekent dat diegene een slurf maakt met zijn arm/ neus (en een olifanten geluid maakt) en dat degene die links en rechts van die persoon staat de oren nadoen met hun armen
- ✓ "toaster BBB" – dit betekent dat diegene een sprongetje maakt en "piep, piep" zegt, en dat degene die links en rechts van die persoon de toastmachine nadoet met de armen om de ander heen.
- ✓ "James Bond BBB" – dit betekent dat diegene een pistool vasthoudt en de James Bond tune nadoet en dat degene die links en rechts van die persoon de vrouwen nadoen die om hem heen hangen (en zei zeggen "ooh James")
- ✓ en alle gekkigheid die je zelf kunt verzinnen

Om echt chaos te creëren kun je een tweede persoon (en later een 3e) in het midden zetten.

18 Duimen worstelen

Erg leuke vuller voor als je even wat energie wilt creëren. En misschien weet jij er wel een diepere betekenis achter te vinden.

Benodigd materiaal

Geen

Beginopstelling

Stel de deelnemers op in twee rijen, tegenover elkaar.

Kader

Bij worstelen gaat het erom dat je sterk bent. Bij Duimenworstelen gaat het erom dat je snelle duimen hebt.

Spelverloop

Vraag de deelnemers de handen van de persoon tegenover zich vast te pakken met de 'monkey-greep' (de vingers haken in elkaar) Dit is de eerste "war zone". De deelnemers zeggen nu tegelijk tegen elkaar: "Op '3' verklaar ik jou een duimworstelwedstrijd. 1,2,3!" Op '3' mogen de deelnemers elkaars duim proberen vast te klemmen.

Wissel een paar keer van partner.

Creëer nu nog een tweede "war zone" door met de vrije hand ook in te haken. Je hebt nu stereo duimen worstelen voor gevorderden.

Differentiatie

Dit kan ook een leuk stukje van een warming-up zijn, als je op dat moment toch met tweetallen bent.

Evaluatie

Geen

Veiligheidscheck

Het is geen oorlog, het mag geen pijn doen.

19 De Klok

Een hele korte energizer om energie te creëren, plezier te maken en contact te hebben is “De Klok”. En natuurlijk is er communicatie/ overleg nodig...

In het kort:

Zet de deelnemers in een kring (meestal gaat dat inmiddels vanzelf 😊) en vraag ze elkaars hand vast te houden.

Deze opdracht gaat op tijd, dus houd je stopwatch omhoog.

Wanneer ik “Klaar voor de start Af” zeg dan starten jullie; je houdt elkaars hand vast en rent met elkaar een rondje met de klok mee. Als je weer op de plek bent waar je begon dan ren je met elkaar nog een rondje tegen de klok in. Wanneer iedereen weer op zijn plek is en iedereen zit zet je de stopwatch stil.

Dit kun je herhalen om een snellere tijd neer te zetten.

Als je doel is om alleen een beetje energie te creëren dan is 2 pogingen wel voldoende. Als je ze wilt leren hoe je alles uit het team omhoog kunt halen, dan kun je natuurlijk meer uit de kast trekken.

20 Heupcontact

Loop binnen een kleine ruimte door elkaar, ga vervolgens sneller lopen, en maak contact met een lichaamsdeel van iemand anders. Bijvoorbeeld door te beginnen met een handdruk. Vervolgens werd het tempo van wandelen steeds afgewisseld en werd er contact gemaakt met:

- ✓ de rechervoet
- ✓ het achterhoofd
- ✓ de knie
- ✓ de linkpink
- ✓ de rechterheup...

Het is lekker om even te bewegen, goed om op ludieke manier fysiek contact te maken; kortom, leuk om tussendoor te doen.

21 Hans Worst

Dit is een hilarisch tikspel. Het kan als afrondend spel gespeeld worden of gewoon als tussendoortje wanneer je ziet dat mensen het koud hebben of gewoon lekker willen bewegen.

Het principe van een tikspel gaan we je niet uitleggen.

In deze variant mag je op het moment dat je niet getikt wilt worden ‘Hans’ roepen en vervolgens bevriezen met je armen over elkaar (blijven staan dus). Anderen kunnen jou nu weer bevrijden zodat je weer met het spel mee kunt doen door je aan te tikken en ‘worst’ te zeggen.

De laatste persoon die ‘Hans’ zegt heeft gewonnen.

Veiligheidscheck

Doe dit spel niet als mensen nog niets aan beweging hebben gedaan die dag. En bij nat gras zou ik dit afraden.

22 Alternatief Steen Papier Schaar

Een actief beginspel om lekker los te komen, voordat de training start.

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- energie

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Tweetallen tegenover elkaar

Kader

Men speelt 1 tegen 1.

Steen = vuistmaken

Papier = hand plat houden

Schaar = Wijs en middelvinger maken een V

Spelverloop

Samen roept men “steen, papier, schaar” waarna tegelijkertijd het symbool laat zien.

Steen wint van Schaar

Papier wint van Steen

Schaar wint van papier

Differentiatie

1. Speel ‘the best of three’, daarna wisselen van tweetallen.
2. Speel het in teams. Samen afspreken wat je gaat doen.

Wat is nu Alternatief Steen papier schaar?

Dit doe je door de bewegingen uit te vergroten.

De steen is: met beide handen één van je knieën vastpakken.

Het papier is: met beide benen gestrekt omhoog blijven springen en met je armen omhoog een wiebelende beweging maken met je lijf.

De schaar is: met beide armen recht schaar bewegingen maken.

Evaluatie

niet nodig

23 Driehoek tikkie

Een hele eenvoudige, maar fysieke werkvorm is: “Driehoek tikkertje”.

Deze activiteit bevordert:

- Samenwerking
- Ontspannen sfeer
- Energie

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Maak viertallen, 3 personen geven elkaar een hand en vormen een driehoek. De 4de persoon is de tikker.

Kader

Spreek af wie van de drie personen getikt moet worden. Het drietal mag de handen niet los laten, want dan heeft de tikker gewonnen.

Spelverloop

De tikker probeert de afgesproken persoon te tikken, echter het drietal tracht dit te voorkomen door bijvoorbeeld rond en/of mee te draaien. De tikker mag niet over/onder of door het groepje heen, maar zal schuinbewegingen moeten gebruiken. Let op de veiligheid!

24 Eten, Chillen, Sporten

Deze werkvorm is vooral leuk en lachen als je met een groep bent die zojuist kennis gemaakt hebben met elkaar.

Deze activiteit bevordert:

- FUN
- Contact maken

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Tweetallen met de rug tegen elkaar

Kader

Vertel dat de deelnemers middels telepathie elkaar informatie gaan doorgeven.

Spelverloop

De tweetallen staren met de rug tegen elkaar en denken aan 1 ding. Eten of Chillen of Sporten

Na +- 20 sec. draaien beide personen zich om en beelden uit waar ze aan gedacht hebben.

Eten =handen over de buik Chillen =handen achter het hoofd Sporten = op de plaats rennen.

Als beide personen dezelfde bewegingen uitvoeren geven zij elkaar een High 5 of 10

Als het niet dezelfde gedachte blijkt te zijn slaan zij zichzelf (zacht) tegen het hoofd en zeggen

OOOOOOHHHHHH.

25 Handworstelen

Als Warming Up voor een training is 'hand worstelen' een leuke werkvorm om mee te starten

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- sfeer

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Ongeveer even sterke tweetallen recht tegenover elkaar. Beide voeten stevig op de grond.

Kader

Het is de bedoeling om de ander uit balans te krijgen, zonder zelf van de plek te komen

Spelverloop

Zorg ervoor dat je tweetallen vormt die ongeveer even sterk zijn. Men staat recht tegenover elkaar met de voeten in spreidstand en de handen recht vooruit. Als je een voet verplaatst heb je verloren. Alleen de handen mogen tegen elkaar komen om de ander uit balans te brengen.

Differentiatie

Best of five, daarna doorwisselen.

26 Hangen en Zwaaien

Als Warming Up voor een training is 'hangen en zwaaien' een leuke werkvorm om mee te starten

Deze activiteit bevordert:

contact maken
sfeer

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Ongeveer even sterke tweetallen recht tegenover elkaar. Beide voeten stevig op de grond. Zorg dat de tenen van beide personen elkaar raken.

Kader

Vind samen de balans.

Spelverloop

Door elkaar bij de polsen vast te houden en de voeten op de plaats te laten staan kunnen beide personen achterover gaan hangen.

Als dit stabiel voelt kan 1 hand losgelaten worden en kan met de andere hand gezwaaid worden naar de camera ;)

27 Hinkel duwertje

Als Warming Up voor een training is 'Hinkel duwertje' een leuke werkvorm om mee te starten

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- energie

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Iedereen staat op 1 been en mag die niet meer wisselen. De handen vooruit.

Kader

Het is de bedoeling dat je de ander uit balans probeert te krijgen door tegen de handen te duwen.

Twee voeten op de grond is af.

Spelverloop

Iedereen start met hinkelen en probeert de ander uit balans te duwen. Alleen de handen mogen te elkaar gebruikt worden. Het is dus niet de bedoeling dat je iemand in de rug of elders duwt! De laatste die overblijft wint.
Let op de veiligheid.

28 Laser tikkie

Een hilarisch beginspel om lekker los te komen, voordat de training start.

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- energie

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Maak tweetallen met even grote spierballen.

Kader

Zorg voor voldoende ruimte om de tweetallen heen.

Spelverloop

De tweetallen staan tegenover elkaar met 1 hand in elkaar gevouwen. De wijsvinger wijst omhoog (je laser). Deze moet nog wel opgeladen worden. Dat doe je met 1 voet drie keer van voor naar achter te bewegen (als een stier). Als de laser is opgeladen probeer je elkaars knie te tikken met je laser.

29 Rondje klap

Een grappige energizer waarbij je scherp moet opletten

Deze activiteit bevordert:

- Contact maken
- Fun

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Alle deelnemers gaan op de knieën zitten met de handen voor zich op de grond. Vervolgens plaatst iedereen zijn/haar linkerhand tussen die van de persoon naast zich, zodat alle handen om en om staan.

Kader

Het is de bedoeling om in de richting van de klok om de beurt op de grond te klappen.

Spelverloop

Iemand start met zijn/haar hand op de grond te klappen. Daarna is de hand ernaast aan de beurt etc. etc. Als iemand 2 keer klapt verandert de richting. De hand die klapt, maar niet aan de beurt was is af.

Uiteindelijk blijven er twee handen over en dat zijn de winnaars.

30 Staande Ovatie

Doe dit voordat de training start.

Maak een wandeling in de ruimte waarin de deelnemers zitten. Nodig iedereen uit te gaan staan en de armen zijwaarts te strekken. Vertel dat deze oefening nodig is om wakker te blijven en speciaal ontwikkeld is om het bloed sneller te laten stromen en het zenuwstelsel in de handen te stimuleren.

Laat de handen boven hun hoofd 1x klappen, vervolgens moeten de handen snel weer langs hun lichaam terug. Wanneer ze dit goed hebben gedaan, vraag of ze dit zo snel mogelijk maar in ritme met elkaar nog 10x kunnen doen.

Vertel de groep dat ze zich een stuk beter moeten voelen, maar dat jij je echt een stuk beter voelt en meer zelfvertrouwen hebt gekregen, omdat dit de eerste keer is dat je voordat je begint een staande ovatie hebt gekregen.

31 Verplaatsen

Deze werkvorm kun je gebruiken om van het ene onderdeel naar het andere te 'verplaatsen'. Een leuk alternatief op gewoon lopen.

Deze activiteit bevordert:

- Elkaar beter leren kennen
- Grenzen aangeven
- Samenwerken

Benodigd materiaal

Voorwerpen die je tussen 2 voorhoofden kunt plaatsen. Balletjes, sponzen, blaadjes, plastic bekertje.

Beginopstelling

Vorm tweetallen (door bijvoorbeeld de werkvorm 2 neuzen)

Kader

De deelnemers verplaatsen zich naar het aangegeven gebied.

Spelverloop

Geef de instructie om een voorwerp te pakken, tussen 2 voorhoofden te plaatsen en van A naar B te verplaatsen.

Differentiatie

1. Laat de deelnemers een lied bedenken die men zingt terwijl ze achteruit het traject afleggen.
2. Geef in bijvoorbeeld een groep van 8 mensen aan dat men max. 5 benen mag gebruiken als groep.
3. Of laat men zelf iets verzinnen om van A naar B te komen.

32 Voeten tikkie

Een actief beginspel om lekker los te komen, voordat de training start.

Deze activiteit bevordert:

contact maken
energie

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Tweetallen met de armen op elkaars schouder.

Kader

Vorm tweetallen met even grote schoenmaat. Zorg voor voldoende ruimte tussen de tweetallen.

Spelverloop

Probeer elkaars voet te raken met de eigen voet.

Differentiatie

Speel 'the best of three', daarna wisselen van tweetallen.

33 Boompje wisselen

Deze werkvorm is een fantastische manier om mensen te laten zien wat hun patronen zijn. Het heeft heel weinig uitleg nodig en het kan alle kanten uitgaan. Alleen al wanneer je zegt: 'Ga in een band staan' kun je als coach heel veel zien en teruggeven.' Het idee is dat er altijd 1 (fiets)band of hoepel te weinig is. Dus als iedereen in een band gaat staan zal er altijd iemand zijn die geen band heeft. Soms ziet iemand dit op tijd en geeft de band aan een ander. Of er wordt gerend om zeker te zijn dat ze een band hebben.

Dit betekent dus dat je voordat het spel begint al vragen kunt gaan stellen; 'Is dit wat je doet?'

Daarna geef ik kort de uitleg van het spel.

Deze activiteit bevordert:

- Contact maken
- Energie
- Zelfsturing

- Leiderschap

Benodigd materiaal

(fiets) Banden of Hoepels x het aantaldeelnemers min 1.

Beginopstelling

De fietsbanden liggen kriskras verspreid over een gebied van ongeveer 20x20m

Kader

Bij dit spel weten de deelnemers meestal niet precies wat de bedoeling is. Het doel voor de coach is om duidelijk te maken dat wat ze hier laten zien patronen zijn die zij 'overal' laten zien.

Spelverloop:

Iedereen staat in een band (behalve 1 persoon). Je geeft aan dat dit spel 'boompje wisselen' heet en daarna zeg je direct dat het gaat beginnen. De bedoeling is dat mensen uit hun band stappen en wisselen van band met iemand anders. Omdat voor sommige mensen dit spel geen doel lijkt te hebben en voor anderen wel ontstaan er hele leuke processen. Er is namelijk altijd iemand die geen band heeft. Voor sommigen is dit een uitdaging voor anderen niet.

De kunst voor jou als trainer is om patronen te laten zien en de uitdaging is om de mensen te laten oefenen om het eens anders te doen.

Dat doe ik meestal in de 2^e rondes. Ik vraag ze dan om het spel zo te spelen zoals ze normaal nooit zouden doen. Meestal wordt het dan hilarisch en is er veel meer lol. Alle lessen die mensen hier uithalen zijn natuurlijk OK.

+++++

AANBIEDING

€10,- korting op 101werkvormen Kennismakers & Energizers:

1. PDF met 101 Kennismakers en Energizers €27,-
2. BONUS: Audio programma 101werkvormen t.w.v. €27,-

LET OP: omdat je energizers allemaal gelezen hebt weet ik dat je gemotiveerd bent om de werkvormen toe te passen. Daarom krijg je een leuke korting van €10,- op het ebook en krijg je het audio programma er als bonus bij!

Dus je betaalt niet €27,- maar slechts €17,-

[Klik hier om te bestellen](#)



33 teambuilding werkvormen

Hieronder heb ik 33 teambuilding spellen beschreven waarvan sommigen alleen buiten gedaan kunnen worden. Laat je verrassen door wat er gebeurt als je ze speelt, veel plezier!

1 Moederkloek

Deze werkvorm is er één die je eerst ervaren moet hebben alvorens je hem inzet. Je kunt hem vanaf papier lezen maar eigenlijk raad ik je aan naar een workshop te komen en deze oefening te doen. Je zult verrast zijn over de dingen die je in deze werkvorm mee gaat maken en wat de deelnemers er uit gaan halen.

Deze werkvorm bevordert:

- bewustwording met betrekking tot onderlinge communicatie
- zelfreflectie
- omgaan met eenzaamheid
- leiderschap
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

- Blinddoeken.

Spelverloop/ instructie

Iedereen staat in een kring of zodanig dat ze jou goed kunnen horen. Zeg tegen de deelnemers dat ze de moederkloek terug moeten vinden.... uhhh, wat bedoel je....? Het vinden van de moederkloek gaat als volgt. Je loopt rond zonder dat je iets kunt zien en zegt steeds: "Piep, piep, piep" interessant. Wanneer je iemand aanraakt die geen "Piep, piep, piep" zegt, betekent dit dat je de moederkloek gevonden hebt.

vraag iedereen om een blinddoek om te doen. Het werkt overigens ook prima om mensen te vragen om hun ogen te sluiten zonder blinddoek. Meestal vraag ik de groep wie het waarschijnlijk niet lukt om zonder blinddoek de ogen dicht te houden; die persoon krijgt dan een blinddoek. niet iedereen is comfortabel met het ogen sluiten met een blinddoek dus daarom laat ik de keuze bij de mensen.

Wanneer iedereen geblinddoekt is verplaats je mensen door ze naar een andere plek te leiden. Hierbij is het handig als er een assistent is om dit samen te doen. vraag iedereen om te gaan staan in de veiligheidspositie. Dit betekent dat iedereen zijn armen als een soort autobumper voor zich houdt. Dus: met je armen licht gebogen naar voren en je handpalmen naar voren (vingers omhoog). Je vraagt dit omdat iedereen nu zijn ogen sluit en heel rustig gaat bewegen (lopen en rondjes draaien) door de ruimte. Dan roep je "Stop" en geef je instructie te blijven staan zoals je staat. de ogen mogen weer open maar er mag niet gesproken worden.

Regels:

- Je mag alleen “Piep, piep, piep” zeggen.
- Wanneer je de moederkloek hebt gevonden stop je met “Piep, piep, piep” zeggen.

Differentiatie

Je kunt kiezen of mensen na het vinden van de moederkloek mogen praten en of ze hun blinddoek af mogen doen.

Let op de veiligheid!

Opletten dat mensen niet met hun ogen gesloten tegen voorwerpen of muren aan botsen.

Ervaring

Toen ik deze werkvorm voor het eerst deed was er iemand die op het laatst als enige overbleef en maar rondliep, piep, piep, piep. Niemand van de moederkloek zei iets om haar te helpen. Op zich geen probleem, maar waar het om gaat is de ervaring die de persoon op dat moment heeft. Zij voelde zich op dat moment eenzaam en verlaten en dit bracht herinneringen omhoog van haar jeugd. Ze brak in tranen uit. Een ogenschijnlijk grappig spelletje is opeens een heftige ervaring. Je hoeft als trainer geen therapeut te zijn om er mee te kunnen dealen maar het is wel goed om voor- bereid te zijn op mogelijke reacties van deelnemers. Daarom is het ook zo belangrijk om het waardencontract aan het begin van de training te laten tekenen (weet je nog; hand omhoog) zodat alles veilig kan verlopen en besproken kan worden. overigens: bovenstaande geldt eigenlijk voor alle werkvormen!

2 De Verandering

Een hele leuke vorm die toepasbaar is tijdens verandertrajecten is deze:

Vorm tweetallen. Ga tegenover elkaar staan en observeer de ander goed en onthoud wat hij aan heeft. Draai je nu allebei om en verander vijf dingen aan jezelf. Als ze klaar zijn!

Ok draai je om, kijk elkaar weer aan en raad welke dingen de ander heeft veranderd.

Vraag als ze klaar zijn:

Was het makkelijk om vijf dingen te veranderen?

Merk op dat de deelnemers i.h.a. iets verwijderen, maar zelden iets toevoegen. Hoeveel hebben er dat gedaan?

In het leven associëren we verandering vaak met iets kwijtraken. Verandering geeft je ook dingen.

Merk ook op dat mensen als de oefening is afgelopen, de veranderingen snel weer ongedaan maken. Ook dat is typisch voor situaties waarin we met verandering te maken hebben.

Als alternatief kan je de deelnemers blijven vragen opnieuw vijf dingen te veranderen. Ze zullen gefrustreerd raken en aangeven echt niet nog meer dingen te kunnen veranderen. Alleen de out-of-the-box denkers zullen dan dingen gaan toevoegen. Hiermee kan je zichtbaar maken hoe gefrustreerd mensen raken als ze met constante verandering worden geconfronteerd.

3 'Help mij' tikkertje

Deze werkvorm bevordert:

- teambuilding
- hulpvragen stellen
- samenwerking
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

- diverse knuffels
- diverse ballen in verschillende maten

Dit tikspel gebruiken we wanneer in een training het thema 'hulp vragen' behandeld wordt. Soms komt dit spontaan naar boven omdat iemand een hulpvraag heeft maar hem niet stelt. In dat geval sluit het mooi aan om deze functionele energizer te doen. Iedereen kent natuurlijk 'tikkertje'. En zo kun je een tikspelletje wat nieuwe regels geven en daarmee een thema behandelen.

In 'Help mij' tikkertje kun je het thema 'hulp vragen' behandelen.

Spelverloop/ instructie

Er zijn drie zachte voorwerpen in het spel, knuffels bijvoorbeeld. Wanneer je niet de tikker bent en je hebt een voorwerp in je handen, dan kun je niet getikt worden. De tikker probeert dus als een gek iedereen te tikken en de rest probeert elkaar te helpen door met de voorwerpen naar elkaar over te gooien.

Wanneer je het spel na een minuut stil legt kun je vragen wat er gebeurd is, hoe er samengewerkt is (of er überhaupt wel samengewerkt is) en hoe je het spel slimmer zou kunnen spelen.

Als je het spel speelt en niet getikt wilt worden zul je dus af en toe om hulp moeten vragen! Als team kun je een tactiek bespreken. Zeker als je de tikker een doel laat stellen: "Hoeveel mensen wil je tikken?"

Jij als trainer ziet natuurlijk hoe er overleg gepleegd wordt en hoe effectief het resultaat daarvan is.

4 Chinees boksen

Chinees Boksen is een leuke werkvorm om mee te starten na een pauze omdat het energie en plezier brengt.

Deze werkvorm bevordert:

- teambuilding
- vertrouwen
- plezier
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

Geen.

Spelverloop/ instructie

Maak tweetallen, het handigst werkt het als je een beperkte rij hebt door de groep

in twee rijen tegenover elkaar te laten staan.

De opdracht luidt als volgt:

Iedereen zit op zijn hurken en probeert door een high ten (handen plat tegen die van de ander slaan) de ander uit balans te brengen zodat deze 'omvalt'. Na hooguit één minuut stop je het spel. Dan laat je de rij opschuiven zodat iedereen een ander tegenover zich heeft. Na één minuut leg je het spel stil en laat je de deelnemers doorschuiven en de opdracht herhalen.

Differentiatie

- Idem, alleen dan houdt iedereen dezelfde partner.
- Staande uitvoeren
- Elkaar alleen in de ogen mogen kijken.
- Ogen sluiten.

Let op de veiligheid!

Let op dat er niet te hard geslagen wordt.

Spreek duidelijk af dat de deelnemers hun voeten niet mogen verplaatsen, dit maakt het veiliger.

5 Knieën Tikkertje

Dit spel kan kort duren, een leuke onderbreking zijn en ook nog eens functioneel als je bijvoorbeeld een verandersessie gaat doen. Ik heb hem zelf gebruikt toen we met procesverandersessies bezig waren. Mensen moesten werkprocessen los gaan laten die ze al meer dan 10 jaar op dezelfde manier deden.

Deze werkvorm bevordert:

- teambuilding
- out of the box denken
- loslaten
- samenwerking
- WIN-WIN
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

Geen.

Spelverloop/ instructie

Maak tweetallen. Het handigst werkt het als je de groep in twee rijen tegenover elkaar laat staan. Wanneer er voldoende ruimte is, kun je gewoon in tweetallen te genover elkaar, kriskras door de zaal heen staan.

De opdracht gaat als volgt:

In de eerste ronde probeert iedereen de knieën te tikken van degene die tegenover hem staat. Mensen mogen hun voeten niet verplaatsen! Na hooguit een minuut stop je het spel. Dan laat je één rij opschuiven zodat iedereen een ander tegenover zich heeft.

In de 2e ronde mogen mensen hun handen op hun knieën houden zodat ze niet getikt kunnen worden. Na 1 minuut stilleggen en doorschuiven.

En nu komt het. Voor de 3e ronde laat je de mensen even stil staan en geef je ze een doel: tel het aantal keren dat je de ander tikt en het doel is om de ander zoveel mogelijk keren te tikken.

Differentiatie

Idem, alleen dan houdt iedereen dezelfde partner.

Let op de veiligheid!

Let op dat er niet te hard geslagen wordt.

Mensen gaan altijd met elkaar strijden.

Met andere woorden: er ontstaat een 'winnen – verliezen' situatie. Dit wil je als trainer naar boven halen. Met kinderen is dit ook erg leuk om te laten zien. Je kunt dit doen door te vragen: "Wie heeft de ander meer dan vijf keer getikt? Wie meer dan tien, wie meer dan...?"

In sommige groepen zal er een tweetal zijn die elkaar heeeel erg vaak heeft getikt. De rest van de groep reageert met ongeloof. Je kunt het tweetal dan vragen om het voor te doen. Ze laten dan zien dat ze niet aan het strijden zijn maar gewoon elkaar als een gek op de knieën aan het tikken zijn. Je kunt dan de vraag stellen: "Wat doen wij mensen van nature als we een doel horen als: wie het meeste...?". Precies! We gaan strijden tegen elkaar! Heb je er ook wel eens aan gedacht om het zo te spelen dat iedereen kan winnen?

Hierboven noemde ik dat ik deze werkvorm in een verandersessie gebruikte. Toen had ik de insteek te laten zien dat we als mensen gewoontegedrag laten zien. We spelen het spel en van nature gaan we strijden. Dat is hoe we het altijd gedaan hebben. Nu gaan we onze processen veranderen. Een werkwijze die we al twintig jaar (of iets dergelijks) op dezelfde manier doen. Ben je bereid om te kijken hoe we een WIN-WIN proces kunnen creëren?

6 Quick Touch

Nog één van mijn favorieten! Er komt altijd zoveel energie vrij bij deze werkvorm, dat het goed is om hem in je rugzak te hebben. Deze activiteit kun je bij timemanagement trainingen of workshops gebruiken, maar kan ook gewoon bij teambuilding/ teamontwikkeling omdat het over out of the box denken gaat.

Als het je doel is om de deelnemers zichzelf meer te laten uitdagen kun je dit doen na een pauze. Op die manier geef je ze de resterende tijd de mogelijkheid om zichzelf verder te stretchen. Als het doel is om elkaar beter te leren kennen dan kun je deze activiteit op vrijwel alle momenten doen. Als het doel is om te evalueren dan doe je dit uiteraard (vrijwel) aan het einde.

Deze werkvorm bevordert:

- out of the box denken
- teambuilding

- zelfsturend zijn
- de lat steeds hoger leggen
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

- stopwatch

Spelverloop/ instructie

De deelnemers staan in een kring. De werkvorm werkt het beste als je een groep hebt van tien tot twintig deelnemers.

De activiteit gaat als volgt:

Iedereen geeft elkaars 'klap' door. Dit kun je doen door met je rechterhand de rechterhand van degene die links van je staat, aan te raken. Zo gaat jouw 'touch' heel 'quickly' de kring rond tot dat iedereen de 'touch' heeft gehad. Hierbij neem je als trainer de tijd op. En je daagt de groep uit om het zo snel mogelijk te doen. Wanneer de deelnemers vinden dat ze niet meer sneller kunnen heeft de groep meestal nog niet nagedacht over het veranderen van de opstelling. Wanneer je achter elkaar gaat staan zou je de 'quick touch' net als domino stenen die elkaar omgooien, kunnen doen, en dan zul je minstens twee keer zo snel zijn als met de andere strategie. Je kunt ook gewoon roepen: "Ik weet zeker dat het binnen één seconde kan!" Het is ook leuk om dit spel ergens in het midden van de dag te doen, na de lunch, en om het aan het einde van de dag terug te laten komen, soort van spontaan, als anker voor "Door samenwerking kunnen we het onmogelijke bereiken!".

7 Overloopje



Dit spel speelden we vroeger op het schoolplein. We hoeven niet uit te leggen hoe het werkt. Wel willen wij je laten weten waarom we het doen; met pubers en met volwassenen:

Iedereen komt in beweging! En de manier waarop men in beweging komt zijn de patronen.

Waar je op moet letten:

Als het gras nat is dan beginnen met wandelen. Geef het speelveld aan, anders loopt iedereen heel breed uit. Jij als trainer geeft het sein wanneer iedereen naar de overkant gaat (1, 2, 3). Als na de eerste keer mensen getikt zijn kies je iemand die je gaat helpen. Deze persoon mag bepalen hoe je naar de overkant moet. Zelf moet je dan ook zo (hinkelen, kruipen, etc.).

Het verbaast elke keer weer dat alle volwassenen hier gewoon lekker in op kunnen gaan!

8 Losmaken

Als je een training geeft heb je vooraf een programma gemaakt a.h.v. de doelstellingen die je met de opdrachtgever hebt gedefinieerd. Bij de start van de training is er iets nodig om de groep met je mee te krijgen. Op de één of andere manier moet je iets doen waardoor de groep je gaat volgen.

Hoe krijg je dat voor elkaar?

Hieronder noem ik 2 manieren;

- ✓ het maken van afspraken (over veiligheid, respect, meedoen of gewoon over praktische zaken)
- ✓ het voordoen en na laten doen

Losmaken

Het is een zogenaamde 'warming up' (denken de deelnemers), we gaan immers bewegen en dan is het belangrijk om een aantal oefeningen te doen... Doe hierin een aantal bewegingen voor en iedereen doet deze na. Denk aan armen zwaaien, schouders en nekspieren losmaken, handen losschudden, rondjes met je benen maken.

Hiermee creëer je dat mensen gaan doen wat jij zegt; best handig als je een doel te bereiken hebt. Mensen zijn gewoon volgzaam. Bovendien is deze warming up aanleiding om een uitleg te geven over 'Patronen' en hoe deze onze hersenen aansturen.

Daar heb je een aantal trucs voor die je kunt toepassen; deze kun je echter alleen 'Live' ervaren.

9 Gotcha

Deze werkvorm is vooral een afsluiter maar kan ook als energizer ingezet worden. Gebruik hem dan vlak voor een pauze om even iedereen aan het lachen te krijgen. Of op momenten dat er spanning of irritatie in de groep geweest is. En natuurlijk aan het einde van de sessie om met gelach en plezier af te ronden. Dit is een spel waarbij je je goed moet concentreren en je coördinatie tussen links en rechts op de proef wordt gesteld.

Benodigde materialen

Geen.

Spelverloop/ instructie

Stel de deelnemers op in een kring. Steek je rechterhand uit naar rechts met de handpalm naar boven. Plaats je linker wijsvinger als een naald op een grammofoonplaat op de rechterhand van je buurman/vrouw. Tel van één tot en met drie. Pak op drie de vinger van de persoon naast je en zorg dat je eigen vinger niet wordt gepakt. wissel linkerhand rechterhand, wijsvinger naar boven of wijsvinger naar beneden.

Differentiatie

- Laat andere deelnemers eens aftellen.
- Stel de regel in dat de handpalm helemaal open moet zijn als er wordt afgeteld.
- Houd de deelnemers voor de gek door drie over te slaan bij het aftellen en van één, twee naar vier te gaan terwijl er wel pas bij drie gespeeld mag worden.
- Vertel een verhaal met een codewoord; bijvoorbeeld 'andijvie'. Wanneer je in je verhaal dat woord noemt dan is dat het teken om de vinger van de ander te pakken.

Aandachtspunten

Speel het spel niet te lang, het is vooral een leuke activiteit. Het gaat om het plezier.

10 Iedereen is hem

Dit gekke tikspel kan veel inzichten geven in patronen en je kunt het allerlei kanten opsturen. Met kinderen kan het vaak over 'eerlijkheid' gaan, met volwassenen gebruik ik deze werkvorm om naar 'doelen stellen' te kijken.

Deze werkvorm bevordert:

- zelfleiderschap
- bewustwording van gedragspatronen
- eerlijkheid
- afspraken maken
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

- markeringen om het speelveld af te zetten (anders ben je je deelnemers kwijt!).

Spelverloop/ instructie

De deelnemers hebben zojuist gehoord dat we een tikspel gaan spelen dat 'Iedereen is hem' heet. Als trainer zeg ik daarna vaak; het spel start nu! Meer uitleg krijgen ze niet... De helft gaat direct tikken en de andere helft kijkt nog wat verdwaasd omdat ze op zoek zijn naar de regels van het spel. Deze eerste variant duurt niet langer dan dertig seconden tot één minuut. Daarna roep je iedereen bij elkaar en kun je vragen stellen als "Wie is er niet getikt?", enzovoort.

Dan geef je instructie dat wanneer je getikt bent dat je dan op je hurken gaat zitten omdat je af bent. Na hooguit één minuut leg je het stil. Dan kun je vragen stellen als 'Wie was vooral anderen aan het tikken/ wie was vooral aan het vluchten? Wat doe je als je elkaar tegelijk tikte?'

Dan geef je de instructie dat als je getikt bent je op je hurken gaat zitten en dat anderen je met een 'high ten' (handen tegen elkaar slaan zoals bij een high five) kunnen bevrijden. Ook dit duurt kort, een minuut hooguit. Nu kun je vragen of er eerlijk gespeeld is en wie er aan het bevrijden was. Ook dit duurt slechts kort; hooguit een minuut.

Dan volgt de variant dat je voor jezelf een doel gaat stellen; hoeveel mensen ga je tikken? Na één minuut volgt de evaluatie over doelen stellen.

Evaluatie/ reflectievragen:

Concreet gedrag; wie heeft zijn doel gehaald/ wie niet? Wat was je doel? Heb je het makkelijk gehaald? Hoe doe je dat normaal met doelen stellen? Ook zo? Was je doel te hoog? Met deze vragen kunnen ze daarna steeds de relatie leggen met de praktijk...

Wat je vaak ziet is dat deelnemers elkaar tegelijk tikken. Wat doen ze dan? Zijn ze dan allebei af of spelen ze allebei verder? Met kinderen kan dit aanleiding zijn om over 'eerlijkheid' te praten. Bijvoorbeeld: "Wie van jullie vindt eerlijk spelen belangrijk?". Meestal steken alle kinderen hun vinger op. "Ik heb gezien dat kinderen elkaar tegelijk tikten en toch doorspeelden. Leg eens uit...."

Let op de veiligheid!

Bij nat gras niet doen. Geef instructie over 'tikken' (rustig, niet slaan).

11 Dieren geluiden

Onder het mom van 'lekker kind zijn'.

Benodigd materiaal

Blinddoeken voor alle deelnemers.

Beginopstelling

Laat de deelnemers een plekje in zoeken in een door jou bepaald gebied.

Kader

Vertel dat het spel het leukste is als iedereen maximaal terug gaat naar zijn jeugd 😊

Spelverloop

- ✓ Vraag de deelnemers om met zijn allen een kip, een wolf en een schaap na te doen.
- ✓ Vertel vervolgens dat ze zo meteen 1 voor 1 een dier ingefluisterd krijgen en dat ze niet mogen vertellen wat ze zijn (wees eerlijk).
- ✓ Maak vervolgens een grote kring en geef aan dat zodra jij het teken geeft iedereen een rondje op de plaats moet draaien en vervolgens de dierengeluiden van zijn/ haar dier na moet doen. Vervolgens ga je op zoek naar je soortgenoten.
- ✓ Wanneer dit goed gaat en iedereen de opdracht goed begrepen heeft, doen we het nog een keer maar dan geblinddoekt.
- ✓ Zodra iedereen zijn soortgenoten gevonden heeft roep je "stop". Op dat moment mag iedereen zijn/ haar blinddoek af doen en kan er gecontroleerd worden (eventueel) door alle groepjes om beurten hun dierengeluid te laten horen in combinatie met een uitbeelding van hun dier.
- ✓ Het spel kan vervolgens weer opnieuw gespeeld worden vanuit de kring.

Differentiatie

Wanneer alle groepjes gevormd zijn en de blinddoeken worden afgedaan, houden de wolven hun blinddoek op hun voorhoofd en proberen zij de kippen en de schapen te tikken. Als je getikt bent ga je zitten op je plaats. Als je vanaf daar iemand bij zijn benen tikt ben je weer vrij.

Overigens kun je dit spel gebruiken als je de groep in groepjes wilt verdelen. Jij bepaald immers welk dierengeluid ze moeten doen. En de groep komt op die manier vanzelf bij elkaar. Zelf werken wij veel met DISC en verdelen we de groep vaak in de mensen met de meeste D, I, S of C. Kwestie van nog een dier er bij bedenken.

Evaluatie

Hoe was het om weer eens lekker kind te zijn? Wat heb je ervaren?

Aandachtspunten

Houdt rekening met de grootte van het spelgebied wanneer je met tikkers gaat spelen.

Veiligheidscheck

Wanneer er geblinddoekt gezocht wordt naar soortgenoten kunnen er botsingen ontstaan. Laat de deelnemers bijvoorbeeld een bumper vormen (handen uitstrekt voor

zich) om dit te voorkomen.

12 Body language

Body language is een leuke activiteit waarbij de creativiteit van het team naar boven kan komen.

Het is de bedoeling dat het team een woord vormen met hun lichamen. Dus met elkaar letters vormen die tezamen weer een woord vormen.

Jij als trainer kunt bepalen welk woord het team uit zal beelden. Of je kunt het team vragen welk woord ze willen maken. Ook kun je na de groep juggle de belangrijkste 'waarde' laten kiezen welke vertoond zal gaan worden.

Het leukste is om een witte muur te vinden zodat de kleding goed afsteekt tegen die muur. En laat ze vervolgens een foto maken van het woord (misschien moet jij die foto maken).

De activiteit bevordert:

- ✓ overleg
- ✓ plezier
- ✓ fysiek contact

Alleen evalueren als er echt iets bijzonders gebeurt.

13 Yurt cirkel

De yurt cirkel is een bekende werkvorm in teambuilding land.

Deze activiteit bevordert:

- ✓ afstemmen
- ✓ teambuilding
- ✓ plezier
- ✓ en wie weet nog veel meer

Hieronder de instructie:

Tijd: 10 minuten

Deelnemers: 8 of meer

Binnen en Buiten

niet Actief

Benodigd materiaal

een stevig touw; lengte afhankelijk van het aantal deelnemers. Deze Japanners hebben hier iets op gevonden.

Beginopstelling

De deelnemers zitten in een kring in op de grond met de gezichten naar het midden.

Verloop:

De groep krijgt verschillende opdrachten/ uitdagingen.

1. Iedereen heeft het touw in zijn handen, boven de benen. Op het teken van een leider beweegt iedereen met veel snelheid rondjes met de klok mee; daarna tegen de klok in, en weer de andere kant op...
2. Op een teken gaat iedereen hangend aan het touw staan.
3. en weer zitten...
4. En staan en zitten met 1 hand.

Evaluatie:

Vragen stellen over wederzijdse afhankelijkheid, en projecteren naar het werk.

Veiligheidscheck

nvt

14 Waarden in 1 minuut

Na de zomervakantie kom ik altijd op veel verschillende scholen om met teams een stukje saamhorigheid te creëren. één van de dingen die we vaak doen is de 'waarden in 1 minuut' werkvorm. Het geeft altijd aanleiding voor een diepgaand gesprek en om een gedeelde waarde vast te stellen voor het komende schooljaar. Dit kan net zo goed in een bedrijf gebeuren aan het begin van een kalenderjaar, een project, na een fusie, enzovoort.

let op: de waarden hebben we in één minuut op het bord staan, maar het bespreken ervan kan tijd in beslag nemen. Kies er bewust voor om hier ruimte voor in te plannen, anders kun je het beter niet doen. De werkvorm kan alleen gedaan worden als je al een aantal activiteiten met het team gedaan hebt, als er plezier en energie is, waardoor er al wat openheid is.



Deze werkvorm bevordert:

- samenwerking, communicatie
- saamhorigheid
- openheid, delen
- en wie weet nog veel meer

benodigde materialen:

- Een flipover of een whiteboard (iets waarop je briefjes kunt plakken).
- Post-its of gewoon losse papiertjes. Tijd: 1 minuut, plus het gesprek dat daar op volgt, 1 uur dus...

Spelverloop/ instructive

Alle deelnemers zitten in vergaderopstelling (afhankelijk van de ruimte), of als je buiten bent, staan gewoon tegenover je. Dus na een aantal activiteiten waardoor iedereen in een goede stemming is geef je iedereen een stuk papier en je geeft iedereen 1 minuut om één woord te bedenken; een waarde. dit woord vat alles samen wat jij belangrijk vindt in de samenwerking met jouw collega's voor het komende jaar of het komende project. Zeg erbij: je mag het woord 'samenwerking' niet gebruiken want het gaat juist om het al omvattende woord wat jij belangrijk vindt in de samenwerking.

waarom 1 minuut?

Simpel, omdat je dan sneller moet beslissen en je onderbewuste zal dan kiezen voor wat jij het belangrijkste vindt. Bovendien is er dan minder tijd om zich met andere teamleden bezig te houden of om elkaar te beïnvloeden. Wanneer je het opgeschreven hebt plak je het op de flipover.

Daarna kun je de kaarten (laten) rubriceren en wellicht een top drie maken. Je vraagt de groep om uitleg bij de woorden. Als het goed is reageert de persoon die het woord geschreven hebt. Dus: "Wat bedoel je met 'rust' of met 'vertrouwen?'"

Let op de veiligheid!

Emotionele veiligheid is belangrijk. Dus niets is fout; vraag alleen om toelichting en geef geen ruimte om elkaar af te branden of in discussie te gaan. Het is namelijk niet bedoeld als een discussievorm.

15 Post it

Deze werkvorm is uitstekend inzetbaar bij verandertrajecten

Deze activiteit bevordert:

- ✓ samenwerking, communicatie
- ✓ creativiteit
- ✓ zelfsturend zijn
- ✓ afspraken maken
- ✓ de lat steeds hoger leggen
- ✓ en wie weet nog veel meer

Hieronder de instructie:

Tijd: 1 dagdeel

Deelnemers: 4 of meer.

Binnen en Buiten

niet Actief

Benodigd materiaal

flipovervellen, stiften en post-its (veel!).

Beginopstelling

Alle deelnemers zitten in vergaderopstelling (afhankelijk van de ruimte).

Kader: Als organisatie zitten we in een verandertraject en er zijn werkgroepen benoemd. Iedere werkgroep is verantwoordelijk voor het optimaliseren van een bedrijfsproces. Jij als trainer begeleidt dit proces. Alle werkgroepleden bestuderen het huidige proces.

Verloop:

1. Benoem het proces en vraag 3 verbeterpunten op 3 verschillende post-its te schrijven.
2. Er hangen verschillende flipovervellen op de muur. De werkgroepleden kiezen zelf waar ze hun verbeterpunt ophangen. De vellen zijn gecategoriseerd op basis van het betreffende proces. Voorbeeld categorieën zijn: ICT middelen, Output, Klantgerichtheid, Samenwerking/ communicatie, etc (jij kiest deze categorieën).
3. Als iedereen zijn 3 post-its opgeplakt heeft worden de ideeën gerubriceerd (door jou).
4. Nu worden de ideeën hardop uitgesproken en besproken, uitgevraagd en er wordt een besluit over genomen.
Zo wordt ieders idee gehoord en besproken. Het mooie is dat de ideeën bottom up gebracht zijn en dus gedragen door de mensen op de werkvloer.

Differentiatie

- ✓ Gebruik vragen als 'wat werkt nu wel', 'wat werkt niet', 'waar zou je van af willen'.
- ✓ Werk met kleinere groepjes die allemaal een eigen proces hebben besproken.
- ✓ Laat iemand uit de groep de begeleider zijn bij de bespreking (omdat deze inhoudelijk sterkere vragen kan stellen dan jij).
- ✓ Ik kan me voorstellen dat je hierin eindeloos kunt differentiëren.

Evaluatie

Hoe was het om op deze manier verbetervoorstellen vast te leggen?

16 Het Leukste spel ooit

Het Leukste Spel Ooit is het leukste spel ooit. Het is een activiteit waarbij het de bedoeling is dat de groep steeds zelf de spelregels aanpast en dit zelf ervaart als het leukste spel dat zij ooit hebben gespeeld.

Je kunt jezelf nogal tegen komen in dit spel en de groepsdynamica komen in dit spel ook duidelijk naar voren.

Deze werkvorm bevordert:

- teambuilding
- zelfsturend zijn
- afspraken maken
- de lat steeds hoger leggen
- plezier maken
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

Eigenlijk elk materiaal dat jij de groep wilt geven.

Spelverloop/ instructie

Zeg tegen de deelnemers dat ze een spel gaan spelen waarbij ze de spelregels mogen veranderen. Het doel is om van dit spel het Leukste Spel Ooit te maken!

Je kunt beginnen door ze in eerste instantie zelf een aantal regels te geven.

Bijvoorbeeld; er is één tikker en deze persoon tikt de ander door de bal tegen de ander aan te gooien.

Of je hangt een volleybalnet op en maakt twee teams en geeft ze een bal.

Of je(verzin zelf maar iets; soms hoeft je alleen maar een aantal voorwerpen neer te leggen).

Differentiatie

- Je kunt natuurlijk ook helemaal geen regels geven en alleen de uitleg geven dat ze zelf het spel maken en kunnen veranderen.
- Je kunt differentiëren door bewust interventies te doen tijdens het spel of bewust alleen te evalueren.

Let op de veiligheid!

Eigenlijk moet je als trainer continue opletten of er geen dingen verzonnen zijn die fysiek niet veilig zijn.

17 Fling it!

Dit is een heel leuk spel waarmee je mensen veel plezier kunt laten beleven en tegelijk samenwerking stimuleert.

Deze activiteit bevordert:

- ✓ teambuilding
- ✓ Communicatie, afspraken maken
- ✓ en wie weet nog veel meer

Hieronder de instructie:

Tijd: 20 – 30 min

Deelnemers:

2 of meer

Buiten

Actief

Benodigd materiaal

Fling it netten en ballen

Beginopstelling

Vraag alle deelnemers bij een Fling it netje te gaan staan.

Kader

De deelnemers hebben een ruim grasveld tot hun beschikking en zijn in staat om zich snel te verplaatsen.

Spelverloop

De werkvorm is als volgt:

- ✓ Een Fling it set kan gekocht worden als netje voor 2, 3, of 4 deelnemers. Tevens bestaat er een Super Fling it waar je met 8 mensen mee kan werken.
- ✓ Het idee is om een bal in het net te leggen en door samenwerking de bal zo hoog mogelijk de lucht in te krijgen.

Differentiatie

- ✓ Een variant is om de bal van het ene net naar het andere net (dus met 2 groepen) over te gooien.
- ✓ Zo kun je ook een doel bepalen waar de bal in gegooid moet worden.

Evaluatie

Wat gebeurde er? Hoe kwamen de afspraken tot stand? Wat werkte wel en wat niet?

Wat neem je, nemen jullie hieruit mee?

Veiligheidscheck

Bij nat gras is rennen gevaarlijk. Let hierop.

Aandachtspunt:

De deelnemers moeten niet te hard trekken omdat de handvatten dan scheuren. Het idee is om een gecoördineerde beweging te maken als groep waardoor de bal heel erg hoog kan gaan.



18 Trust Run

Eén van de meest spannende en meest impactvolle vertrouwenswerkvormen is de 'Trust run'. De deelnemers hebben een ruim grasveld tot hun beschikking en zijn in staat om te rennen.

Deze werkvorm bevordert:

- vertrouwen in elkaar
- vertrouwen in jezelf
- teambuilding
- afspraken maken
- en wie weet nog veel meer

benodigde materialen

Geen.

Spelverloop/ instructie

de werkvorm is als volgt.

Eén van de deelnemers rent met zijn ogen dicht en wordt gestopt door de andere teamleden. Zij doen dit zonder te praten.

Voordat de eerste deelnemer gaat rennen moet de groep bedenken hoe ze de renner kunnen stoppen. De best werkende manier is om een fuik te creëren zodat de renner aangetikt kan worden door de twee mensen die vooraan in de fuik staan, gevolgd door de volgende twee (zij staan iets dichterbij elkaar), tot de laatste vanger in de punt van de fuik de persoon opvangt en tot stilstand brengt.

de renner kiest een punt uit vanwaar hij gaat rennen.

De renner sluit zijn ogen en de groep verplaatst indien nodig om de renner op te kunnen vangen.

De renner roept: "Zijn jullie klaar om mij op te vangen?" waarop de groep reageert met "Ja, wij vangen je op".

De renner begint te rennen met zijn ogen gesloten. De eerste twee tikken de renner aan, enzovoort.

Differentiatie

Je kunt sommige deelnemers een blinddoek om laten doen. Zodat het spannender wordt.

Let op de veiligheid!

Bij nat gras is rennen gevaarlijk. let hierop.

Doe deze werkvorm niet op een harde ondergrond.

19 Parachute

Deze werkvorm is een gegarandeerd succes, zeker in het geval dat de groep een aantal samenwerkingsopdrachten niet goed heeft kunnen uitvoeren. Zowel kinderen als volwassenen vinden dit spel erg leuk!

Deze werkvorm bevordert:

- teambuilding
- commitment creëren
- afspraken maken
- de lat steeds hoger leggen
- omgaan met teleurstellingen
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

Een parachute, je hebt ze in meerdere maten. De grote kun je met veertien man doen. De kleine kun je al snel met zes man doen. Deze parachute is te koop bij Nijha.nl. De parachute is een groot rond doek met een gat in het midden. Wanneer je deze met z'n allen omhoog houdt en weer naar beneden trekt zal hij gaan bollen als een parachute. Allerlei spelvormen kunnen nu uitgevoerd worden.

Spelverloop/ instructie

Stel alle deelnemers op terwijl ze de parachute aan een lus vasthouden.

Als spelleider zul je in het begin een aantal voorzetjes moeten doen. Daarna merk ik altijd dat mensen zelf varianten gaan bedenken. Je kunt de groep stimuleren om de lat steeds hoger te leggen. Dus:

- wapperen met de parachute
- de parachute omhoog laten gaan zodat het een bol wordt, vasthouden en dan met z'n allen aan de binnenkant van de parachute gaan zitten; wanneer iedereen de lus vast blijft houden krijgt dit een heel verassend effect.
- van plaats verwisselen als de parachute bol is
- een bal in de rondte laten rollen op de parachute
- een bal in het midden door het gat laten vallen

Let op dat de groep succeservaringen op kan doen.

In dit spel zie je dat de samenwerking steeds beter en makkelijker gaat.

Let op de veiligheid!

Bij nat gras is afzetten gevaarlijk. Let hierop.

20 Numbers

Dit is ook één van mijn favoriete werkvormen. Als je hem gedaan hebt zul je ontdekken waarom! Elke keer kan deze werkvorm weer anders verlopen! Natuurlijk ligt dat aan de ene kant aan waar je in je instructie de nadruk op legt. Aan de andere kant maakt het zó veel duidelijk over de groepsdynamica.

Deze werkvorm bevordert:

- teambuilding
- commitment creëren
- zelfleiderschap
- afspraken maken
- de lat steeds hoger leggen
- samenwerking
- zelfsturende teams creëren
- en wie weet nog veel meer



Benodigde materialen

- een lang touw van 10 tot 15 meter
- 20 bordjes genummerd van 1 tot 20
- markeringshoedjes

Spelverloop/ instructie

Leg een touw in een cirkel, stel daarin alle deelnemers op (6 tot 12 per cirkel). Een meter of 20 (mag ook meer) verderop ligt het andere touw in een cirkel. Daarin liggen de frisbees of hoedjes kriskras door elkaar.

Zeg dat het doel van deze activiteit is: 'Winnen door samenwerking'. Eén van de teamleden moet na het startteken zo snel mogelijk de cirkel in en tikt één voor één de bordjes aan op volgorde van één tot en met twintig en gaat weer terug op de startpositie in de cirkel; dan stopt de tijd. Ik neem de tijd op met een stopwatch. Er mag maar één persoon in de cirkel met bordjes komen.

- Na de uitleg vraag je of er nog vragen zijn. Zo niet, tellen van één tot drie en dan de stopwatch indrukken.
- Na de eerste poging of run geef ik dertig seconden om te overleggen hoe het sneller kan.
- Na de tweede keer stel ik de vraag hoeveel tijd ze nodig hebben om te overleggen hoe het sneller kan.

Differentiatie

- Als het om zelfsturing bevorderen gaat kun je de groep net zo lang laten doorgaan als ze wil.
- Om de beurt twee nummers aan laten tikken terwijl iedereen rondom het touw staat.
- Laat meerdere teams tegelijk dit spel doen.

Let op de veiligheid!

Bij nat gras is hard rennen gevaarlijk. Let hierop.

Wat ik allemaal al meegemaakt heb!

Ik kan me voorstellen dat wanneer je de uitleg leest, je nog niet precies voor je ziet wat er precies gaat gebeuren. Daarom wil ik je uitdagen om het gewoon te gaan doen en ontdekken wat er gaat gebeuren.

Ik heb met deze werkvorm al zoveel meegemaakt, dat is echt ongelooflijk. En altijd, echt altijd, haalt het team hier veel uit voor zichzelf.

Wat bijna altijd gebeurt in de eerste run is dat er één persoon de cirkel in rent en er best wel lang over doet om alle bordjes aan te tikken en terug te rennen. Dus die tijd valt altijd te verbeteren. Ook zie ik vrijwel altijd dat de overige teamleden op hun plek blijven staan en van een afstandje toekijken. Omdat jij als trainer bij de uitleg niet zegt dat je om de cirkel heen mag staan om bordjes aan te wijzen (winnen door samenwerken) zal dit niet direct gebeuren.

Wat ik je nu ga vertellen is echt bizar:

Ooit was er een team dat tegen hun leidinggevende zei: "Ren jij maar..."

Zij stonden van een afstandje te kijken en deden helemaal niets. Op zich niet vreemd, vaker meegemaakt. Toen ik daarna vroeg hoe dit sneller kon hadden ze bedacht dat de leidinggevende het nog een keer zou kunnen doen. Tot drie keer toe hebben ze toe staan kijken. Toen we in de pauze koffie gingen drinken stond de leidinggevende voor iedereen koffie in te schenken....

Er is bijna altijd een relatie met de dagelijkse praktijk, dus met hoe de deelnemers de dingen altijd doen. Zo deed ik dit spel ooit met een kerkenraad en was letterlijk en fysiek te zien dat zij hun dominee bij alles volgden en zelf weinig initiatief namen. Zo deed ik dit spel met een stel jonge accountmanagers en zij laptten alle regels aan hun laars.

Zo deed ik dit spel ooit met een andere groep jonge accountmanagers en zij waren niet te stoppen en wilden hun tijd maar blijven verbeteren.

Zo deed ik dit spel ooit binnen, in een ziekenhuis (!) met drie teams die elkaar niet konden luchten of zien. Je kent dat fenomeen wel; als je bij de andere afdeling binnenstapt

dan wordt je niet aangekeken, niet geholpen, je voelt je doodongelukkig en wilt het liefste zo snel mogelijk weer weg. In eerste instantie gingen ze de strijd aan met elkaar. Toen ik naar het doel van het spel vroeg (winnen door samenwerking) vonden ze dat ze heel goed bezig waren. Wat denk je wat er gebeurde toen ik daarna nog twee keer vroeg: "Zijn jullie aan het samenwerken?" Precies, het kwartje viel; ze gingen elkaar helpen. Ik had het spel zodanig veranderd dat de ene groep steeds veel eerder klaar was door meer bordjes neer te leggen bij één groep en ik had een extra opdracht verzonnen die tegelijk door een deel van het team gedaan moest worden. Door de tijdverschillen was er ruimte om elkaar te helpen. Deze sessie was het begin van een betere samenwerking tussen de afdelingen. Het had zo zichtbaar gemaakt hoe ze functioneerden en daarmee de pijn blootgelegd. Nu was het tijd om te veranderen!

Ik kan nog veel meer verhalen beschrijven maar ik wil je vooral uitnodigen om het te doen, te kijken wat er gebeurt (ook als blijkt dat je het niet goed uitgelegd hebt) en daarna de relatie met de praktijk te leggen.

21 Naar de andere kant

Een hele leuke, eenvoudige, en soms heftige werkvorm is: 'Naar de andere kant'. Hij past onder samenwerking en onder leiderschap.

Deze werkvorm bevordert:

- Samenwerking
- Leiderschap
- Zelfsturend worden
- En wie weet wat nog meer



Benodigde materialen

- Een lang touw.

Spelverloop/ instructive

Stel alle deelnemers op aan één kant van het touw. de opdracht luidt als volgt: jullie stappen met z'n allen over het touw en het doel is dat jullie met z'n allen tegelijk aan de andere kant komen. Als trainer ga je nu observeren wat er gebeurt. Alle groepsdynamica komt nu naar boven.

Ervaring

Uit een boekje lezend lijkt dit een eenvoudige opdracht of een korte activiteit, maar hier zit ook weer zo veel in! Fascinerend blijf ik het vinden! De opdracht is namelijk feitelijk onmogelijk... Als je als trainer blijft beoordelen dat het niet gelukt is (immers, je kunt niet met z'n allen tegelijk, op de 1000ste seconde, aan de andere kant van het touw komen). de groep kan dus nogal gefrustreerd raken omdat jij er bij staat te lachen en beoordeelt dat het niet goed is. Sommige groepen stoppen er dus gewoon mee. Andere groepen vinden op een gegeven moment zelf dat ze het goed gedaan hebben. Oftewel: ze beslissen zelf dat het gelukt is. Dat vind ik altijd mooie momenten want dan heb je een gesprek.... Je kunt het hebben over wanneer een team vindt dat zij een bepaald doel bereikt hebben en hoe ze dat zelf kunnen beoordelen.

Vaak zie je ook dat teams naar mij blijven kijken, wachtend op het oordeel. Vaak is dat ook wat ze op het werk doen; erg afhankelijk van de mening van de opdrachtgever, af- wachtend, simpelweg uitvoerend. En die parallel kun je dan ook weer trekken; vooral interessant als het niet werkt voor dat team.

Mijn eigen ervaring was dat ik in nieuwe groepen heel moeilijk mezelf laat zien. Ik heb de oplossing al lang gezien en toch trek ik mijn mond niet open; bang voor de mogelijkheid om niet gehoord te worden (iets ouds uit mijn leven). Zelfs toen ik dezelfde werkvorm voor de tweede keer bij dezelfde trainer deed en hij naar mij knikte van "Joh, je mag wel een hint geven want anders komen jullie er niet uit" deed ik nog mijn mond niet open. Voor mij was dat zo'n moment van: "En nu ben ik het zat! Dit moet veranderen! Waar het vandaan komt weet ik niet, maakt ook niet uit, maar dit gaat vanaf NU anders!!"

22 Helium Stick

Dit is dé ultieme samenwerkings-werkvorm. Alles wat met communicatie en samenwerking te maken heeft kan hier mis gaan, of sterker nog: zal hier misgaan. Toen ik dit spel voor het eerst deed dacht ik dat ik onderdeel was van een team dat geleerd had om samen te werken. Nou, dat heb ik geweten!!

Deze werkvorm bevordert:

- samenwerking
- communicatie
- commitment creëren
- afspraken maken
- omgaan met teleurstellingen
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

Eén lat of buis die licht is qua materiaal. De lengte mag variëren. Afhankelijk van het aantal deelnemers kies je een lengte uit. Maar zorg dat de lat niet te lang is, de deelnemers moeten echt dicht op elkaar staan. Een lat van twee meter kan voor een groep van twaalf al genoeg zijn.

Spelverloop/ instructie

Stel alle deelnemers op in twee rijen tegenover elkaar.

De groep krijgt de opdracht om de lat op de grond te leggen en beseft dan nog niet hoe lastig dat is.

Als spelleider geef je de instructie om de lat op ieders wijsvingers te laten rusten. De wijsvingers wijzen horizontaal naar voren en dat blijft zo! Iedereen moet met beide wijsvingers contact hebben met de lat. De lat rust op de wijsvingers, met andere woorden, de lat wordt niet vastgepakt. De opdracht is om de lat op de grond neer te leggen. Jij als trainer legt de lat op de wijsvingers en pas als iedereen de lat met zijn wijsvingers raakt laat je de lat los en kan het spel starten.

Differentiatie

Je kunt ook de opdracht geven om van de ene plek naar de andere plek te lopen met de lat. Of, als het echt niet lukt en je wilt je deelnemers toch een succeservaring geven (met jongeren werkt dit goed): geef ze de keus om dezelfde opdracht uit te voeren met een hoepel of met nog kleiner rond voorwerp zoals een rol tape. En dan lukt het in de meeste gevallen wel. Toch goed om dan het succes te vieren en samen te leren en te groeien.

Ultiem!

Als je de werkvorm niet kent en dit zo leest beseft je niet hoe moeilijk deze opdracht is. De Helium Stick zal namelijk in 99% van de gevallen omhoog gaan. Aan de ene kant van de lat zal het vaak wat beter gaan dan aan de andere kant. Wat je vrijwel altijd ziet is dat mensen elkaar de schuld geven, zeker wanneer ze dit gewend zijn om te doen ;). Ja, ook hier heb ik van alles meegemaakt. Het mooiste dat ik me kan herinneren is dat de hele groep met hun armen omhoog stonden met de lat op hun vingers en dat de leidinggevende aan mij vroeg: "Waarom heet het eigenlijk de Helium Stick?"

Dit is echt de ultieme samenwerkings-werkvorm. Je kunt deze werkvorm zelfs meerdere keren op dezelfde trainingsdag terug laten komen als figuurlijke meetlat voor hoe het NU gesteld staat met de samenwerking.

23 Alternatief Helium stick

De helium stick kun je inzetten als een team denkt goed samen te kunnen werken... En zo'n simpele stok laat zien dat dit niet altijd zo is.

Als het dan inderdaad helemaal niet lukt, dan mag het team dat best voelen. En z'n leerpunten uit halen. En toch is het dan goed, vinden wij, om ze toch een succeservaring mee te geven.

Doe dit als volgt:

Geef ze de keus om dezelfde opdracht uit te voeren met een hoepel of met een ronde tape-rol. En dan lukt het in de meeste gevallen wel. Toch goed om dan het succes te vieren en samen te leren en te groeien.

24 Group Juggle

Een hele leuke en speelse manier om waardevolle afspraken te verankeren is de zoge- naamde 'Group Juggle'. Deze werkvorm is geschikt om na de 'Waarden in 1 minuut' te doen maar dat hoeft natuurlijk niet. Als je waardevolle afspraken wilt verankeren moeten er eerst een aantal dingen gebeurd zijn die geleid hebben tot het maken van afspraken. Als ik een groep in 'Toss a name' confronteer met het feit dat 'ze' niet naar elkaar luisteren, kan daarover een afspraak gemaakt worden. en het is leuk, als die afspraak op dat moment gemaakt wordt, maar hoe gaat het morgen als we weer vrolijk aan het werk zijn? Daarom moet die afspraak er in gehamerd worden. En dat kun je doen met de 'Group Juggle'.

Spelverloop/ instructive

Je staat met elkaar in de kring. voor je op de grond liggen een aantal voorwerpen: ballen, knuffels; als het maar een zacht en vangbaar ding is.

Je vraagt aan de groep wat ze mee hebben genomen uit deze sessie. Het gaat er om dat je de groep laat herhalen wat ze geleerd hebben en wat ze waardevol vinden om te onthouden. Soms valt men nog terug in het noemen van containerbegrippen, als 'samenwerken' of 'communiceren', maar als je hier eerder al op door gevraagd hebt, zul je concretere zaken horen zoals 'een leider kiezen' of 'eerst overleg voeren voordat we beginnen'.

Ik vraag de groep om één van die lessen te kiezen en samen te vatten in één woord. Het is dan niet erg om terug te vallen in die containerbegrippen zolang we maar precies weten wat er mee bedoeld wordt. dan is de volgende vraag: welk voorwerp associëren jullie hier het meeste mee? Voor me liggen ballen en knuffels; dan kan een hart zijn, een beer, een hondje, enzovoort. De associaties zijn altijd te maken.

Als het voorwerp gekozen is (let op dat er op dat moment weer een besluitproces in gang gezet is door jou), kun je het spel starten. Het voorwerp wordt overgegooid naar elkaar toe. Hierbij is het belangrijk dat het voorwerp naar iedereen één keer

gegooid is, alvorens het weer naar jou als trainer teruggegooid wordt. Terwijl het voorwerp gegooid wordt, moet de waarde of de afspraak uitgesproken worden. vervolgens ga je de vaste volgorde trainen. dus: het voorwerp gaat elke keer van Jan- tje, naar Pietje, dan naar Truusje, en uiteindelijk weer terug naar jou. Als dit gelukt is kan de volgende waarde of afspraak erbij genomen worden. dus: ok, wat hebben jullie nog meer meegenomen vandaag?

Nu gaan twee voorwerpen door de kring. Afhankelijk van wat er gebeurt in de groep kun je interventies gaan plegen. Simpel gezegd: je kunt vragen stellen als: "Wat maakt dat het succesvol is?" of juist "Wat maakt dat het niet lukt?".

Als een bal valt:

"Wat ging er mis?"

"O, eh, hij keek mij niet aan...."

En dan kun jij het volgende doen:

Je koppelt het voorwerp en het symbool waar het voor staat, bijvoorbeeld 'communicatie' aan de actie die zojuist misging. Dus wat is er nodig om communicatie te doen laten slagen? Precies! dat je elkaar aankijkt! Als de groep goed samenwerkt, gefocust is, dan kun je wellicht tot vijf of meer voorwerpen overgaan. Ook kun je een zogenaamde 'BOK' inbrengen. Deze staat symbool voor datgene dat voor ruis zorgt in een team; dat is helaas in sommige gevallen een persoon, maar dat kan ook een situatie of een omgevingsfactor zijn.. Dit voorwerp gaat dan ook in tegengestelde richting de kring rond en dat geeft een onverwachts effect; doe het maar eens met een groep!

De `Group Juggle` ervaar ik als één van de top werkvormen waar je hele goede resultaten mee kunt bereiken.

25 Marshmallow, maar dan origineel

De werkvorm is al heel lang niet zo origineel meer, maar deze is anders!

De vorm die velen kennen is het bouwen van een zo hoog mogelijke toren van spekkies en spaghetti.

Wat is er dan anders?

Verdeeld de groep in de D's, de I's, de S'ssen en de C's. Geef de opdracht om met spekkies, papier en spaghetti een halve brug te maken. Deze brug moest aangesloten worden op een helft van één van de andere groepen. Maar pas na 5 minuten vertel je met welke groep ze aansluiting moesten vinden.

Verdeel de groepen zo dat het in DISC tegenpolen zijn. Dus de D's moesten een brug maken naar de S. En de I's een brug naar de C's (elkaars allergiën dus).



Prachtige resultaten; want *'Hoe groter de kloof des te mooier de brug'*.

26 Feedback in een rondje

Deze werkvorm gaat als volgt:

Geef bij de start van de training uitleg over DISC, de verschillende typen kenmerken die we in bepaalde mate hebben. Ieder teamlid zijn profiel is uitgetekend op de flipover.

Speel een aantal werkvormen zoals bijvoorbeeld: toss a name, numbers, en mine field, buiten. Dat geeft hele mooie inzichten en dan worden natuurlijk de team patronen ook goed zichtbaar, waardoor men sneller de DISC stijlen gaat herkennen.

Ga vervolgens naar binnen. Maak op een A4't je een tabel met 2 kolommen: verbeterpunten en sterke punten.

Ieder krijgt de opdracht om aan de hand van de DISC kenmerken voor zichzelf een verbeterpunt te noteren en daarnaast zoveel mogelijk sterke punten. Handig is om de kenmerken van DISC op papier er naast te houden als inspiratiebron.

Geef vervolgens de opdracht om je eigen papier door te geven aan degene die rechts van je zit. Iedereen wordt gevraagd het lijstje aan te vullen. Dus 1 verbeterpunt en de sterke punten (mogen er meer zijn). En steeds wordt het blaadje naar rechts doorgegeven totdat je weer je eigen blaadje hebt.

Daarna 15 minuten gelegenheid om in kleine groepjes aan je collega's te vragen om verduidelijking. En om de rode lijn er uit te halen en uit te spreken welk verbeterpunt je er uit gaat halen om aan te werken.

Wat er zal ontstaan is dat mensen inderdaad met elkaar in gesprek gaan, feedback aan elkaar vragen en geven. Het is wel belangrijk om er bij te blijven, want feedback geven is vaak lastig en als men het verkeerd verwoord kan er verwarring ontstaan.

Wij zijn er van overtuigd dat DISC begrip en acceptatie bevordert.

27 Ren je Rot (DISC)

Het **DISC** model brengt voorkeursstijlen, sterke kanten, communicatie en groeimogelijkheden in kaart. **DISC** vergroot de kennis van gedrag, helpt communicatie conflicten oplossen en vermijden, vergroot individuele effectiviteit binnen organisaties en stimuleert het benutten van talenten. Daarnaast bevordert **DISC** de onderlinge teamcohesie wat resulteert in betere prestaties.

De volgende werkvorm is ontzettend leuk om DISC te introduceren zodat je er daarna meer theorie over kunt geven. Of wie weet is er reeds een profiel afgenomen en wil je deze werkvorm gebruiken om het levend te maken.

Deze activiteit bevordert:

- ✓ begrip en acceptatie
- ✓ teambuilding
- ✓ communicatie, afspraken maken
- ✓ plezier
- ✓ en wie weet nog veel meer

Hieronder de instructie:

Tijd: 20 – 30 min

Deelnemers:

een team of selectie

Binnen of Buiten

Actief

Benodigd materiaal

pen of verf in de kleuren: rood, geel, groen en blauw en papier (met tabel)

Beginopstelling

Deel (pennen) en papier uit en geef daarna instructie terwijl iedereen in een kring staat.

Kader

De deelnemers hebben nog geen kennis van DISC. Jij als trainer hebt wél kennis van DISC. Mocht je dit niet hebben en wil je wel kennis opdoen, neem dan even contact met ons op.

Spelverloop

De werkvorm is als volgt:

- ✓ Op het papier staat een tabel van 12 rijen en 4 kolommen.
- ✓ Het idee is dat jij als trainer steeds een stelling of een situatie beschrijft die typerend is voor de D, de I, de S of de C stijl. Dus bijvoorbeeld; *Als ik de krant lees dan: Pak ik de krant en lees de koppen en lees de tekst in grote lijnen. Ik wil vooral weten wat er in de wereld gebeurt. Alleen als ik meer wil weten van een onderwerp, lees ik het desbetreffende artikel helemaal.* Wanneer je als trainer 4 van zulke beschrijvingen hebt genoemd geef je aan naar welke plek ze moeten rennen als ze zich het meest vinden in 'stelling A', B, C en D.
- ✓ Wanneer iedereen zijn plek heeft gekozen dan zeg je tegen iedere groep dat ze een kruis moeten zetten bij rij 1 (eerste vraag) in de kolom D of I of S of C, afhankelijk van hoe jij de stellingen en de plekken definieert.
- ✓ Als je dit 8 tot 12 vragen gedaan hebt is het Ren je Rot gedeelte klaar.
- ✓ Nu laat je iedereen de aantallen tellen; zo zie je wat de voorkeursstijl is. Meestal 3 of 4 kruisjes van dezelfde letter.
- ✓ Wanneer iemand niet kan kiezen zeg je ze bij de C een kruis te laten zetten.

Evaluatie

Wat is je voorkeursstijl? Wie weet welke kenmerken daarbij horen? Daarna kun je ze uitleg gaan geven over de stijlen; liefst aan de hand van voorbeelden die tijdens dat spel gebeurd zijn. Bijvoorbeeld omdat je hebt gezien dat sommigen snel konden kiezen en anderen langer na moesten denken (I en D, tegenover S en C).

Veiligheidscheck

Bij nat gras is rennen gevaarlijk. Let hierop.

Aandachtspunt:

Tijdens het spel nog niet te veel uitleg over de letters geven; dat komt daarna pas. Het geeft meer plezier als je de situaties die je beschrijft met veel humor doet en zodat mensen zich daadwerkelijk gaan herkennen in die situaties.

28 Wat ik zo mooi vind aan...

Je kunt deze werkvorm goed toepassen als er plotseling tijdens de training iets gebeurt waardoor:

- het gemeenschappelijke gevoel weg is
- we opeens niet meer weten waar we dit werk ook al weer voor deden (voorbeeld; een groep jongerenwerkers was de spirit kwijt nadat één van de jongeren spullen van hen gestolen had).

Door deze oefening te doen; en er wordt altijd veel van band naar band gelopen, waardoor de gemeenschapszin weer helemaal duidelijk wordt.

Deze activiteit bevordert

- ✓ Gezamenlijkheid
- ✓ Respect
- ✓ Communicatie
- ✓ Teambuilding

Tijd:

15 – 20 min

Deelnemers:

een team of selectie

Binnen of Buiten

Actief

Benodigd materiaal

Fietsbanden of hoepels evenveel als deelnemers

Beginopstelling

Iedereen staat in een hoepel

Kader

De deelnemers delen hun mening met de groep

Spelverloop

De deelnemers vertellen als ze in de middelste hoepel staan wat ze mooi vinden aan... het vak wat ze uitvoeren... het spel wat ze spelen,,, de sport die ze uitoefenen en verzin maar wat....

Men begint altijd met: "Wat ik zo mooi vind aan..."

Wanneer je niet in het midden staat maar wel herkent of onderschrijft wat degene die in het midden staat zegt dan stap je uit je band en zoek je een andere band op.

Dat betekent dat degene die in het midden stond altijd uit die band stapt omdat hij zichzelf herkent in wat hij zelf zegt 😊 en dus een andere band opzoekt.

Evaluatie

Wat er kan ontstaan is dat men met elkaar tot ongelofelijk veel redenen en motivaties komen waarom zij het trainersvak...het spel...het beroep... zo mooi vinden. Dat schept een hele mooie band en doet je stilstaan bij 'Waarom doen wij dit werk ook alweer?'

29 Rafa Rafa

Dit is een spel dat met een grote groep mensen, collega's, gespeeld kan worden en zal grote inzichten geven in hoe cultuur werkt en hoe lastig het kan zijn om als nieuweling een plekje te vinden binnen een bestaande cultuur.

Deze activiteit bevordert:

- ✓ teambuilding
- ✓ samenwerken
- ✓ acceptatie
- ✓ afspraken maken
- ✓ grenzen aangeven
- ✓ en wie weet nog veel meer

Hieronder de instructie:

Tijd: 60 – 90 min

Deelnemers: 10 tot 40

Binnen en Buiten

Actief

Benodigd materiaal

diverse materialen die deelnemers zelf uitzoeken

Beginopstelling

De deelnemers zijn verdeeld in 2 groepen. Beide groepen krijgen een separate instructie. Dus zorg dat er ruimtes dusdanig van elkaar gescheiden zijn dat ze elkaar niet kunnen horen of zien.

Kader

Rafa Rafa gaat over gewoontes, gevoelens en reacties in de verschillende bestaande culturen.

Spelverloop

De deelnemers zijn verdeeld over twee groepen. Elke groep krijgt de opdracht in een nieuwe en andere manier van leven. De ene groep heet de Alpha Cultuur, de andere groep de Beta Cultuur.

De mensen in de Alpha cultuur zijn leuk liefdevolle, bijgelovig en eren hun ouders. Mensen in de Beta Cultuur werken hard, zakelijk, en zijn niet graag dicht bij elkaar.

Elke cultuur krijgt 10 minuten de tijd om allerlei rituelen te verzinnen die passen bij de cultuur zoals hierboven beschreven; hier doet u een beroep op de creativiteit van de deelnemers. Hierin kunnen allerlei gebaren en grappige geluiden verzonden worden. Zodra de leden van elke groep de regels hebben geleerd van hun nieuwe cultuur, worden waarnemers uitgewisseld. Waarnemers "reizen" naar de andere cultuur en proberen over de andere cultuur te leren door te luisteren en kijken.

M.a.w.; de waarnemers gaan de andere cultuur binnen en proberen de rituelen van de ander te begrijpen.

Differentiatie

Door de mate van sturing aan de gewoonten kun je differentiëren. Je kunt bijvoorbeeld bepalen dat de ene cultuur dierengeluiden maakt en de ander alleen gebaren.

Evaluatie

De belangstelling en betrokkenheid bereikt een hoogtepunt in de discussie na de simulatie in plaats van tijdens de simulatie zelf. Tijdens de discussie worden de geheimen van elk van de culturen ontrafeld en de deelnemers vergelijken elkaars cultuur. Als ze praten over dit spel, gaan ze begrijpen dat er redenen zitten achter het

gedrag dat ze waar hebben genomen. Met deze realisatie kunnen zij hun houding veranderen van 'vijandigheid' naar 'begrijpen'. De discussie gaat daarna van de gesimuleerde ervaring naar de situatie op het werk.

Je kunt je voorstellen dat er hele heftige discussies kunnen ontstaan en dat de impact groot is.

Veiligheidscheck

niet nodig.

Aandachtspunt

Deze activiteit werkt beter met 2 instructeurs.

30 Challenge Circle

De 'Challenge Circle' gebruiken we op verschillende momenten en met verschillende doelen.

Als je doel is om de deelnemers zichzelf meer uit te laten dagen kun je dit doen na een pauze. Op die manier geef je ze de resterende tijd de mogelijkheid om zichzelf verder te stretchen. Als je doel is om elkaar beter te leren kennen dan kun je deze activiteit op vrijwel alle momenten doen. Als je doel is om te evalueren dan doe je dit uiteraard (vrijwel) aan het einde. De werkvorm is genoemd onder 'vertrouwen' omdat het gaat om het laten zien van dingen die je spannend vindt.

Deze werkvorm bevordert:

- openheid
- vertrouwen
- wil om jezelf uit te dagen
- teambuilding
- zelfsturend zijn
- de lat steeds hoger leggen
- grenzen aangeven
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

- Twee grote touwen die in een cirkel liggen, waarbij het kleinste touw een cirkel vormt in de cirkel van het grootste touw.

Spelverloop/ instructie

Stel alle deelnemers op aan de buitenkant van het buitenste touw. De drie cirkels die ontstaan zijn door de twee touwen stellen voor je:

- • Comfortzone (binnenste cirkel): dit staat voor activiteiten die je kent en gemakkelijk doet.
- Stretchzone (middelste cirkel): dit staat voor activiteiten die je spannend vindt om te doen en die je misschien liever uitstelt.
- Paniczone (buiten het buitenste touw): dit staat voor activiteiten waarbij je al in paniek raakt als je er alleen al aan denkt!

De werkvorm gaat als volgt:

Iemand noemt een activiteit (bijvoorbeeld bungeejumpen) en iedereen gaat in één van de drie zones staan zoals hij die activiteit heeft beleefd of denkt te beleven als hij de activiteit zou doen.

Ieder neemt zelf een beurt indien hij dat wil door een activiteit te noemen. Hier hoeft je dus als trainer niets te doen. Zelf doe ik altijd mee...

Een beetje sturen mag...

Als trainer wil je natuurlijk een beetje sturen richting je doel.

Geef als trainer interventies. 'Feedback geven aan je collega's'; noem dat soort activiteiten, zodat mensen meer verschuiven van activiteiten 'aan de oppervlakte'

zoals bungeejumpen naar meer 'openheid' zoals negatieve feedback geven. Doe ook interventies als: "Je staat daar en daar, leg eens uit...". Vraag "In welke zone leer of groei je het meest? (in de stretchzone). Wat heb je tot nu toe laten zien deze dag? Als je nog meer zou willen leren wat zou je dan kunnen doen?" Met deze vragen zet ik de deelnemers aan om zichzelf meer uit te dagen.

Als je deze activiteit als evaluatie gebruikt, vraag dan: "Als je terugkijkt op deze dag; waar sta je dan? In hoeverre heb je jezelf uitgedaagd? En leg eens uit wat maakt dat je daar staat?"

Let op de veiligheid!

Emotioneel: kijk en voel hoe ver je kunt gaan met de vragen die je stelt. Het is namelijk

de bedoeling dat je iets opbouwt, niet afbreekt.

31 Balans op de Boomstam

Een alternatief op de werkvorm Op volgorde van is de balans op de boomstam. Aangezien wij veel workshops buiten doen; bijvoorbeeld op de zandvlakten van Soesterduinen of de Loonse en Drunense Duinen.

Je ziet daar veel omgevallen bomen liggen. Als er één tussen zit waar je veilig op kunt staan dan kun je vragen aan de groep om op volgorde van te gaan staan.

Voornaam bijvoorbeeld. Daarna vraag je ze om op volgorde van... te gaan staan. Leeftijd bijvoorbeeld. Ze mogen echter niet met hun voeten op de grond komen....

Zie je het voor je?

Dit kan erg leuke effecten geven. Zeker als het steeds niet lukt dan zal de frustratie factor omhoog gaan. En daar smullen wij van natuurlijk 😊 .

32 Drie = 1

Een hele leuke, laagdrempelige en toch ook serieuze werkvorm; 'Drie = één'. Het is typisch zo'n vorm waarbij je deelnemers laat ervaren met alle zintuigen. De handicap die je deelnemer meegeeft is dat ze één zintuig missen en ervaren hoe dat is. Het komt er op neer dat het communiceren lastig kan zijn, tenzij je het samen doet.

Deze werkvorm bevordert:

- samenwerking
- communicatie
- wederzijdse afhankelijkheid
- vertrouwen
- en wie weet nog veel meer

Benodigde materialen

- Ballen, of een ander voorwerp dat 'gevonden' dient te worden.

Spelverloop/ instructie

Laat de groep zich verdelen in drietallen. En geef de instructie terwijl zij nog bij elkaar staan. De deelnemers moeten 'enigszins' vertrouwd met elkaar zijn. In deze werkvorm zijn er drie rollen:

1. iemand die niets mag zien (A)
2. iemand die alleen na mag zeggen wat hem of haar gezegd wordt en de geblinddoekte persoon niet mag zien (B)
3. iemand die boodschappen doorgeeft (C)

Het doel van het spel is dat twee mensen helpen om één geblinddoekte persoon een voorwerp te laten vinden. Dit voorwerp ligt ergens open en bloot op een redelijk grote afstand. Hoe? Persoon C kan zien waar het voorwerp ligt (zeker dertig meter van het startpunt vandaan) en zegt tegen B (die omgedraaid staat en het voorwerp niet ziet liggen omdat hij geblinddoekt is) hoe A moet lopen. Vervolgens roept B wat A moet doen.

Let op de veiligheid!

De fysieke veiligheid moet door C bewaakt worden.

33 Walkie Talkie

Deze werkvorm is niet alleen heel leuk en spannend, maar je kunt er, zowel als individu en als team, heel veel uithalen. Deze werkvorm kan als een leuke teambuilder gezien worden, maar je kunt hem ook tijdens communicatietrainingen inzetten en de groep met communicatiestijlen laten oefenen.

Deze werkvorm bevordert:

- samenwerking
- communicatie
- saamhorigheid
- vertrouwen

Benodigde materialen

- Een set walkietalkies per drietal.
- Blinddoeken.
- Enveloppen of een ander voorwerp dat 'gevonden' kan worden.



Spelverloop/ instructie

Maak drietallen (bijvoorbeeld met het Twee neuzen spel op bladzijde xxx). Elk drietal verdeelt de rollen; één leider, één geblinddoekte, één beschermer. Het idee is dat er ergens iets opgehaald moet worden. Hang bijvoorbeeld een zakdoek in een boom. En de bedoeling is dat degene die geblinddoekt is deze zakdoek moet ophalen. De leider is degene die via een walkietalkie zegt welke kant er opgelopen dient te worden. De geblinddoekte heeft ook een walkie talkie en kan dus communiceren (let op: hier wordt het interessant voor de communicatietrainers) met de leider. De beschermer loopt naast de geblinddoekte en mag niets zeggen. Deze persoon heft de serieuze taak om te zorgen dat de geblinddoekte niet gebllesseerd kan raken door indien nodig fysiek te sturen.

Let op de veiligheid!

Fysiek: de beschermer moet natuurlijk zijn taak serieus nemen. En emotioneel: als we geintjes met elkaar uit gaan halen kan dit het vertrouwen beschadigen. Dus het is aan te bevelen om een inschatting te maken of je deze werkvorm met het betreffende team kunt doen.

+++++

AANBIEDING

€10,- korting op 101werkvormen Teambuilding werkvormen:

1. PDF met 101 teambuilding werkvormen €27,-
2. BONUS: Audio programma 101werkvormen t.w.v. €27,-



LET OP: omdat je dit ebook gebruikt hebt en tot het einde gelezen hebt weet ik dat je gemotiveerd bent om de werkvormen toe te passen. Daarom krijg je een leuke korting van €10,- op het ebook en krijg je het audio programma er als bonus bij!

Dus je betaalt niet €27,- maar slechts €17,-

[Klik hier om te bestellen](#)

Ervaren is krachtiger dan lezen

Het was mij een groot genoegen om al mijn kennis en ervaring te delen in de e-book. Als je de werkvormen gaat toepassen zul je ervaren dat je meer plezier, meer energie, meer impact en dus meer resultaat zult creëren met jouw groepen.

Ben je het met me eens dat je de werkvormen beter kunt toepassen als je ze zelf een keer ervaren hebt? En dat je daarbij je verhaal en je eigen ervaring kunt vertellen?

Kom dan naar de **Werkvormen Inspiratiedag** en ERVAAR het zelf.

In de zomermaanden organiseren we deze dag slechts 2 keer BUITEN en in de wintermaanden doen we dat BINNEN.

Check de agenda voor de data!

<http://www.101werkvormen.nl/agenda/>

Sportieve groet,

Hugo Bakker

