PROGRAMAJÁNLÓ

CSAPATÉPÍTŐ TRÉNINGEKHEZ

dft

Ajánlott tréninggyakorlatok

1. Mission impossible

A feladat célja, hogy a résztvevők a közös cél érdekében összefogjanak, összedolgozzanak.

A különböző feladatok lehetőséget nyújtanak arra, hogy...

... a résztvevők új oldalukat mutathassák meg egymásnak;
... mindenki megélhesse az összetartozás élményét;
... együtt, közösen gondolkodjanak;
... konszenzusra jussanak;
... rájöjjenek, hogyan tudnak hatékonyan együttműködni;
... időnyomásra tudjanak dolgozni, együttműködni;
... egymásrautaltságuk miatt nagyobb bizalommal forduljanak egymás felé.

A feladat rövid leírása:

- Meghatározott időkeretben (90 perc), meghatározott számú (40) feladatot kell teljesíteni.
- A feladatok változatosak és kihívás elé állítják a résztvevőket.
- Van, amit egy ember tud megvalósítani, van amit 2, 8, 10 vagy éppen mindenki közösen.
- A borítékok kinyitásának ára van.
- A legjobb csapat stratégiával teljesíthető minden feladat, bár ez ugye egy mission impossible...

2. Lego kihívás

A feladat célja, hogy a résztvevők együtt, közösen hozzanak létre produktumot.

Ez a típusú feladat lehetőséget kínál arra, hogy...

... fejlesszék az egymás közti kommunikációt;
... együtt, közösen gondolkodjanak;
... előre gondolkodjanak;
... megfelelően osszák be az idejüket;
... rájöjjenek, hogyan tudnak hatékonyan együttműködni;
... időnyomásra tudjanak dolgozni, együttműködni;
... egymásrautaltságuk miatt nagyobb bizalommal forduljanak egymás felé.

A feladat rövid leírása:

- Közös ráhangolódás
- Csoportos és egyéni lego kihívások
- Kommunikációs gyakorlatok
- Együttműködést fejlesztő feladatok
- Közös alkotás létrehozása

3. ÉPÍTŐS KIHÍVÁSOK

A feladat célja, hogy a résztvevők változatos csapatjátékokban vegyenek részt.

Ez a típusú feladat lehetőséget kínál arra, hogy...

... fejlesszék az egymás közti kommunikációt;
... együtt, közösen gondolkodjanak;
... megismerjék egymás kreatív, játékos oldalát;
... közösen oldják meg az eléjük gördülő akadályokat;
... felismerjék saját és egymás erőforrásait;
... megfelelően osszák be az idejüket;
... rájöjjenek, hogyan tudnak hatékonyan együttműködni;
... időnyomásra tudjanak dolgozni, együttműködni;
... egymásrautaltságuk miatt nagyobb bizalommal forduljanak egymás felé;
... megéljék az összetartozás érzését.

A feladatok rövid leírása:

- Tobeez, fakocka és más kreatív építő alapanyagok
- Változatos, kreatív és humoros csapatjátékok
- Kommunikációs feladatok
- Versenyek az idővel, egymással vagy épp pont a megkapott feladat megoldásával

4. OUTDOOR KIHÍVÁSOK

A feladat célja, hogy a résztvevők együtt, közösen oldjanak meg problémákat, ügyességi feladatokat.

Ez a típusú feladat lehetőséget kínál arra, hogy...

... fejlesszék az egymás közti kommunikációt;
... együtt, közösen gondolkodjanak;
... közösen oldják meg az eléjük gördülő akadályokat;
... felismerjék saját és egymás erőforrásait;
... megfelelően osszák be az idejüket;
... rájöjjenek, hogyan tudnak hatékonyan együttműködni;
... időnyomásra tudjanak dolgozni, együttműködni;
... egymásrautaltságuk miatt nagyobb bizalommal forduljanak egymás felé;
... megéljék az összetartozás érzését.

A feladatok rövid leírása:

- Kötelek, labdák, fák, lepedők, téglák, gömbök, tornyok és botok
- Fejlődést jelentő erőforrások felismerése
- A feladatok megoldásához a csoportok néha versengenek, máskor összedolgoznak, a végeredmény pedig közös siker lesz

Alapvetően outdoor szervezzük a feladatokat, de az időjárás körülmények tekintetében nagy részük indoor is megoldható.

TOVÁBBI MINTA-GYAKORLATOK BEMUTATÁSA

TOOBEEZ KIHÍVÁS: TORONYÉPÍTÉS

A résztvevők közösen építenek egy tornyot a megadott paraméterek és nehezítő körülmények mellett. A kész építmény bizonyos szempontoknak meg kell feleljen, a résztvevők pedig az építési folyamatban bizonyos fontos előírásokat kell teljesítsenek.

VESZÉLYES ANYAG

A csapat célja, hogy egy sérült, ”nukleáris tartály” tartalmát egy ép tartályba töltsék át az adott, speciális eszköz segítségével. Ehhez tűzszerészekre és irányítókra lesz szükségük. A tűzszerészeknek be van kötve a szemük, és az irányítók navigálják őket a végrehajtás közben. A résztvevők itt is megbeszélhetik előre a stratégiájukat, szerepeket és az elképzelt technikát.

LYUKAS LEPEDŐ

A csapatok ”körbe állják” a lepedőt, megfogják a szélét és felemelik a földről.
A lepedőnek csak a szélét foghatják, nem gyűrhetik be a kezükbe a lepedőt.
A cél az, hogy egy teniszlabdát átjuttassanak a lepedőn a lepedő egyik sarkából a másikba úgy, hogy egyszer sem esik le a labda.

AKNAMEZŐ

A csapatnak át kell jutnia az aknamezőn - pontosabban minden tagot át kell juttatni úgy, hogy az útvonal nem ismert, de közösen meg tudják találni a megoldást.
Nehezítés, hogy nem mindenki lát és nem mindenki tud egyszerre beszélni - de ezeken közös erővel át lehet lendülni!

TOVÁBBI MINTA-GYAKORLATOK BEMUTATÁSA

TEAM DRUM

A csapat célja, hogy egy labdát pattogtasson egy eszközön - egyszerűnek hangzik, a kivitelezés során azonban adódik néhány nehezítő tényező.
A közös stratégia, összehangolt mozgás vagy éppen a megszokottól teljesen eltérő ötletek segíthetnek megoldani az elsőre könnyűnek tűnő, igazi kihívást jelentő feladatot.

SAVTÓ

A csapat küldetése kimenteni a savtóból az oda beragadt, kiemelt jelentőségű titkos ládát. A nehézséget az adja, hogy a savtóba belelépni nem lehet. A könnyítést pedig az, hogy néhány eszközt és az összes résztvevőt lehet használni a mentéshez!

CSIPESZES GYAKORLATOK

A csipeszek kicsik, színesek, sok elfér belőlük egy táskában és nagyon sok mindenre felhasználhatóak. Például építhetünk belőlük, fogócskázhatunk velük, jelölhetünk velük, a határt igazán csak a csillagos ég szabja meg.

EMBERI 3SZÖG

Egy igazi csapatépítő feladat, ami első hallásra nem tűnik bonyolultnak, azonban mi raktunk bele egy csavart:
Alkoss emberekből egy kifeszített kötél segítségével egy egyenlő szárú háromszöget, AZONBAN minden résztvevőnek be kell, hogy legyen kötve a szeme!

TOVÁBBI MINTA-GYAKORLATOK BEMUTATÁSA

TEAM DRUM

A csapat célja, hogy egy labdát pattogtasson egy eszközön - egyszerűnek hangzik, a kivitelezés során azonban adódik néhány nehezítő tényező.
A közös stratégia, összehangolt mozgás vagy éppen a megszokottól teljesen eltérő ötletek segíthetnek megoldani az elsőre könnyűnek tűnő, igazi kihívást jelentő feladatot.

SAVTÓ

A csapat küldetése kimenteni a savtóból az oda beragadt, kiemelt jelentőségű titkos ládát. A nehézséget az adja, hogy a savtóba belelépni nem lehet. A könnyítést pedig az, hogy néhány eszközt és az összes résztvevőt lehet használni a mentéshez!

CSIPESZES GYAKORLATOK

A csipeszek kicsik, színesek, sok elfér belőlük egy táskában és nagyon sok mindenre felhasználhatóak. Például építhetünk belőlük, fogócskázhatunk velük, jelölhetünk velük, a határt igazán csak a csillagos ég szabja meg.

EMBERI 3SZÖG

Egy igazi csapatépítő feladat, ami első hallásra nem tűnik bonyolultnak, azonban mi raktunk bele egy csavart:
Alkoss emberekből egy kifeszített kötél segítségével egy egyenlő szárú háromszöget, AZONBAN minden résztvevőnek be kell, hogy legyen kötve a szeme!

Tréningjeink tematikáját mindig az ügyfél igényeinek megfelelően alakítjuk ki, nem dobozos termékekkel dolgozunk. A konkrét tréningalkalmat megelőzően felmérjük a valós igényeket és szükségleteket, hogy a tréning valóban válasz lehessen egy-egy problémára, helyzetre.

MÓDSZEREINK

Alkalmazott módszerek, megközelítések

20% ELMÉLET - 80% GYAKORLAT

- A programjainkon az elmélet és gyakorlat aránya 20-80: annyi elméletet oktatunk, ami feltétlenül szükséges a kompetenciák fejlesztéséhez, mellette nagyon sok mélyítő gyakorlat, egyéni reflexió, helyzetgyakorlat van.
- Az alkalmazott gyakorlatok változatosak, ettől a tréning dinamikus és mozgalmas lesz: kis- és nagycsoportos feladatok, szituációs gyakorlatok, szimulációk, akvárium gyakorlatok, esettanulmányok.

ÉLETSZERŰ ÉS TESTRE SZABOTT SZITUÁCIÓK, ESETEK

- Amikor csak lehet, a résztvevők által hozott helyzetekkel, elakadásokkal dolgozunk.
- A tréningek során feldolgozásra kerülő esetek és esettanulmányok életszerű helyzeteket mutatnak be, esetenként valós történetek vagy azok részletei.
- Az egyes helyzetek feldolgozása során építünk arra, amit a résztvevők már tudnak és jól csinálnak, e mellett pedig jó gyakorlatokat és lehetséges megoldásokat mutatunk, építünk fel közösen.

AKTIVIZÁLÁS, BEVONÓDÁS, MEGÉLÉS, TAPASZTALÁS

- A módszerek sokfélesége mellett a fizikai eszközeink is változatosak: képkártyák, Lego, visszajelző kártyák, elmetérképek, kreativitást és bevonódást növelő eszközök.
- Élmény- és tapasztalati tanulás alapú gyakorlatokat használunk, ahol a résztvevők megélik a kihívást, együttműködést, sikert, kudarcot és ezekre reflektálva kötik össze őket a mindennapi helyzetekkel.
- A tréning során nagy hangsúlyt kap az önreflexió és a visszajelzések, abban támogatjuk a résztvevőket, hogy a saját stílusukra, kommunikációjukra, viselkedésükre reflektáljanak, és erre a többieknek is adjanak visszacsatolást.
- Figyelünk arra, hogy a csoportok általában heterogén módon tanulnak a legjobban, és az egyéni tanulási stílusoknak igyekszünk teret adni: a tréning forgatókönyvének összeállításakor úgy alakítjuk a gyakorlatok típusát, hogy minden résztvevő találhasson benne a saját tanulási stílusának megfelelőt.

dft

Jót és Jobban

www.dft.hu

Telefonszám: +36 20 338 3808

E-mail cím: kapcsolat@dft.hu