

# Samarbejdsøvelser

---

## Giftigt affald (adopteret fra DDS Projektledelseskursus)

Formål	Målet er at få teamet til at samarbejde om opgaven, så alle bidrager konstruktivt til opgavens løsning. Teamet er afhængig af, at alle samarbejder, for at opgaven kan løses. Øvelsen lægger op til en forståelse af, at nogle opgaver kun kan løses, hvis alle bidrager. Samtidig er det også en øvelse i teamledelse.
Materialer	1 stor spand el. lign. 1 mindre spand el. lign. (med kant) 1 langt reb/markeringsstrimmel + pløkke 1 elastiksnor/cykelslange el. lign. (i en størrelse der passer til den lille spand) 8 reb Giftigt affald (vand eller lignende)
Tid	30-50 min. (5 min. intro, 5 min. gruppeplanlægningstid, 10-30 min. opgaveløsning, 10 min. diskussion/opsamling)
Antal	6-9 deltagere er optimalt, men alt mellem 4 og 12 fungerer

### Beskrivelse

Forberedelse: Der laves et indrammet område på ca. 10x10 m. (jo større, jo sværere) med markeringsstrimmel eller det lange reb. I midten placeres den lille spand med 'det giftige affald'.

Et stykke herfra (jo længere væk, jo sværere) stilles den store spand. Denne udgør neutralisationsområdet.

Det indrammede område er svært forurenet, hvorfor det er meget farligt og forbundet med store konsekvenser eller døden at betræde det. I skal have fat i den giftige væske, der er i spanden inde i området. Denne væske skal transporteres til neutralisationsområdet til destruktions. Hvis ikke væsken er neutraliseret indenfor tidsrammen (eks. 20 eller 30 min.) vil den eksplodere og forårsage jordens undergang.

I skal udvælge én i teamet, som skal lede arbejdet. I planlægningsfasen må I alle tale frit. I skal sørge for, at alle i teamet kender planen og løbende får de nødvendige informationer. Når der skal "arbejdes" er det kun den i teamet, der skal lede arbejdet, der må tale frit. **DE ANDRE MÅ KUN GØRE NØJAGTIGT, HVAD DE FÅR BESKED PÅ**, og de må kun tale ved at svare **JA ELLER NEJ**.

I har de udleverede materialer til rådighed, og kun disse må anvendes i forsøget på at redde området fra forurening. Under forberedelsen må I ikke benytte de udleverede materialer.

### Regler

- Det forurenede område må ikke betrædes. Træder man indenfor vil det have konsekvenser, man kan eks. miste et ben. Får man hovedet ind over området mister man måske synet.
- Når det giftige affald transporteres skal man holde samme afstand til det som det forurenede område udgjorde.
- Spilder man det giftige affald kan det betyde øjeblikkeligt dødsfald for de nærmeste personer.

### Observationer

Bagefter samles der op på øvelsen ved at spørge til, hvordan deltagerne oplevede situationen, og hvad det kan sige om samarbejde generelt og om denne gruppes samarbejde og rollefordeling. Til denne efterbehandling kan følgende spørgsmål inspirere:

- Hvordan løste I opgaven?
- Hvordan havde I fordelt opgaverne? Hvordan fungerede det?
- Kunne I have løst opgaven ved at arbejde hver for sig?
- Hvordan var I afhængige af hinanden, da I løste opgaven?
- Hvordan var det kun at modtage instruktioner fra en person fra teamet, da I løste opgaven?
- Hvordan var det at være leder af arbejdet?
- Hvis noget gik galt undervejs, hvorfor gjorde det så det?
- Hvad var I bedst til?
- Hvad kunne I godt blive bedre til, når I skal løse sådan en opgave?

#### Perspektiv til job/skole

- Samarbejde
- Strategi
- Ledelse
- Valg og konsekvenser

## Menneskelig knude

Formål	Samarbejde. Problemløsning. Icebreaker. Kom hinanden ved. Udarbejdelse af fælles strategi. Kommunikation. Øvelsen kan endvidere anvendes som navneleg.
Materialer	Ingen
Tid	10-20 min.
Antal	Omkring 10 deltagere er optimalt, men alt mellem 7 og 16 fungerer

### Beskrivelse

Alle deltagerne stiller sig i en rundkreds, skulder ved skulder. Alle strækker den ene hånd frem mod midten og griber en tilfældig hånd. Hvis navneleg introducerer man sig for vedkommende hvis hånd man har grebet. Nu strækker alle den anden hånd frem mod midten og en anden tilfældig persons hånd gribes. Alle skal således have fat i to forskellige personer. Igen introduceres ved navn såfremt der ønskes navneleg.

Opgaven er nu at få løst knuden til den enklest mulige form, uden at nogen slipper hinandens hænder. – Resultatet bliver sjældent én cirkel, men ofte flere mindre cirkler eller noget der minder om.

Hvis der opereres med navneleg skal man omtale hinanden ved navn når man taler om nogen eller henvender sig til nogen.

### Regler

- Man må ikke give slip på hinandens hænder på noget tidspunkt.
- Det er tilladt at ændre håndstilling undervejs så det er mere behageligt, så længe man ikke slipper sin 'makker'.

### Observationer

- Hvem tager lederskab? (ens placering i knuden gør meget for mulighederne for at lede og dirigere, hvilket betyder at de der ikke plejer at tage teten kan få en chance)
- Hvordan arbejder teamet sammen om opgaveløsningen?
- Hvordan er kommunikationen?

### Perspektiv til job/skole

- Samarbejde
- Udarbejdelse af strategi
- Ledelse

## **Grib fingeren (Gotchya!)**

Formål	Icebreaker. Kom hinanden ved. Opmærksomheds/fokus-skaber.
Materialer	Ingen
Tid	5-10 min.
Antal	Alle gruppestørrelser

### Beskrivelse

Alle deltagere stiller sig i en cirkel, med armene strakt ud til siden mod hinanden. Venstre håndflade vender opad, højre pegefinger peger ned på og rører naboens udstrakte venstre håndflade.

Når instruktøren siger 'Nu!' gælder det om at gøre 2 ting på samme tid: Grib din sidemand's finger med din venstre hånd, og flyt din egen højre pegefinger opad så den ikke gribes.

...1...2...3... [øg spændingen]...NU!

Gentag øvelsen flere gange.

### Regler

- Alle skal holde pegefingeren så den rører sidemandens håndflade.
- Der kan sættes regler for hvorvidt tyvstarteri betyder at man går ud af legen eller at der blot tælles ned forfra. Ligeledes kan der sættes regler for hvorvidt en grebet finger betyder at man går ud.

### Observationer

I en lille opsamling kan man ud over fokus og opmærksomhed, snakke om begreber som 'formodning' og 'fristelse'

### Perspektiv til job/skole

- Fokus/opmærksomhed
- Formodning, fristelse

### Variation

- Øvelsen kan varieres med andre ord – på engelsk bruges ofte Cheese som kan varieres med mange andre ..'eze'-ord – peas, sneeze, wheeze, please, freeze etc. som vil betyde at deltagerne skal skærpe opmærksomheden for kun at reagere på det rigtige ord.
- Øvelsen kan også varieres med et dagens ord eller dagens tema, for at skærpe fokus på netop dette.

## Heliumpinden

Formål	Teamwork. Strategi.
Materialer	1 lang, tynd, let pind/bambuspind/letvægtsteltstang el. lign.
Tid	20 min. 5 minutter intro, 10 min. opgaveløsning (indtil det lykkes), 5 min. opsamling og diskussion.
Antal	Ideelt til 8-12 personer, men kan gøres med alt fra 6 til 14 deltagere

### Beskrivelse

Deltagerne lines op i to rækker, med ansigterne mod hinanden. Alle holder begge hænder fremme, med pegefingrene fremstrakte og håndfladerne opad. Den tynde, lette pind/letvægtsteltstang placeres så den hviler på alles pegefingre. Alle må justere højden de holder deres hænder i, indtil alle fingre rører pinden. Når alle er klar, kan man starte. Målet er at gruppen i fællesskab skal lægge 'heliumpinden' på jorden, men til stadighed følge reglen at alle pegefingre hele tiden skal røre ved heliumpinden. Det er forbudt at gribe om pinden på nogen måde, den skal hvile på fingrene.

- Det er sværere end man skulle tro.

Sjovt nok har heliumpinden, især i de første forsøg, det med at stige til vejrs i stedet for at komme ned til jorden. Dette kan give en vis forvirring, idet alle syntes at de gør deres bedste for at føre pinden ned til jorden.

Hvis opgaven synes for nem, er det facilitatorens opgave at holde strengt på, at alle fingre skal røre pinden, samt at opgaven ikke er løst førend pinden er ført helt ned til jorden.

Jo flere deltagere, jo sværere er det ofte, og nogle gange synes opgaven helt uløselig. I så fald er det facilitatorens opgave at få deltagerne til at slappe helt af, koncentrere sig, og meget langsomt og tålmodigt sænke pinden mod jorden.

### Regler

- Alle pegefingre skal hele tiden røre ved heliumpinden.
- Det er forbudt på nogen måde at gribe om pinden, pinden skal hvile på fingrene.
- Opgaven er først fuldført når pinden er sænket helt til jorden ved fælles hjælp.

### Observationer

- Hvad var gruppens umiddelbare reaktion på heliumpinden?
- Hvordan gik gruppen til udfordringen?
- Hvilke færdigheder fandt gruppen ud af at de havde behov for for at kunne løse opgaven?
- Hvilke kreative løsningsforslag var i spil?
- Hvilke styrker og svagheder ville en udefrakommende observatør have peget på?
- Hvilke roller påtog deltagerne sig?
- Hvad lærte deltagerne individuelt om sig selv igennem øvelsen?

### Perspektiv til job/skole

Hvilke andre situationer fra job/skole kan man sammenligne med heliumpinden?

Samarbejde

Strategi

Fællesskab

- Hemmeligheden bag den magiske heliumpind er, at det kollektive opadrettede tryk fra alle deltagernes fingre, har det med at overstige trykket fra pindens vægt. Som resultat heraf vil pinden have det med at stige mere og mere til vejrs, jo mere energi gruppen lægger i at få den sænket.

## Jeg-kom-1

Formål	Icebreaker, teamwork, fokus, hurtighed, omstillingsparathed.
Materialer	Ingen
Tid	5-10 minutter
Antal	min. 7, gerne flere

### Beskrivelse

Deltagerne stiller sig i en cirkel. Facilitatoren starter med at sætte sig på hug mens han siger 'I came one/jeg kom en' og rejse sig op igen, de næste to deltagere i cirklen skal nu følge op ved at sætte sig på hug sammen og samtidig sige 'We came two/vi kom to' og herefter rejse sig op. De næste tre deltagere i cirklen skal nu sammen sætte sig på hug mens de siger 'We came three/vi kom tre' og herefter rejse sig igen.

- Således fortsættes rundt i ringen til man når til facilitatoren, som det passer omkring ham/hende startes forfra med 'I came one/jeg kom en' og så videre.

Meningen er at man starter i moderat tempo så alle kan være med, hurtigt øges tempo så det bliver sværere og sværere at følge med.

Udfordringen er at man hele tiden skal følge med, så man ved hvornår man er på og hvad man skal sige. Straks der laves fejl ændres rækkefølgen, så man kan ikke stå og sove til det bliver ens tur.

Efterhånden som der falder flere og flere fra, tilpasses med hvor store grupper man tæller op til, altså eksempelvis om man tæller op til 'We came five/Vi kom fem' eller op til 'We came three/Vi kom tre'

Det kan hænde at man kommer til at køre i ring så alle deltagerne hele tiden har samme nummer, det vil gøre det meget nemmere og man kan derved fortsætte længe i ringen uden at nogen laver fejl. I en sådan situation kan man ligeledes vælge at tælle en gang højere eller en gang lavere for at bryde cirklen.

### Regler

- Man går ud af legen hvis man laver en fejl, eks. hvis man siger forkert, hvis man glemmer at sætte sig på hug, hvis man hopper med på en forkert bølge eller hvis man helt overser ens tur.
- Der kan dømmes nøl og ude af legen hvis man syntes nogle er for langsomme.

### Observationer

Dannelsen af hurtige og midlertidige teams  
Samarbejde eller individuelt?

### Perspektiv til job/skole

- Fokus og opmærksomhed
- Hurtighed
- Omstillingsparathed

## Brikkerne

- Formål: Samarbejde gennem non-kommunikation.  
Gruppen når kun målet gennem samarbejde, hvilket betyder at man må være villig til at give uden nødvendigvis at få noget tilbage.  
Øvelsen viser hvor vigtig kommunikation er, og hvor meget sværere det bliver at løse opgaven når man netop ikke må kommunikere.
- Materialer: Et sæt ens brikker pr. deltager (legoklodser/papbrikker/puslespilsbrikker)
- Tid 15 minutter

### Beskrivelse

Deltagerne instrueres i, at det er strengt forbudt at kommunikere med hinanden, og at man kun må give brikker til et andet gruppemedlem, aldrig "kræve" en brik.  
Øvelsen går ud på, at alle i gruppen skal danne den samme figur. Det betyder, at man må give en brik til en, som man tror, kan bruge den. Men ikke selv bede om en!  
Hver deltager får udleveret et tilfældigt sammensat sæt af brikker. Alle deltagere skal have lige mange brikker, men altså blandede brikker.  
Centralt kan evt. placeres en model af den færdige figur.

### Regler

- Det er strengt forbudt at kommunikere
- Man må kun give, aldrig kræve, en brik
- Opgaven er først løst når alle deltagere hver især står med hver deres, ens, figurer.

### Observationer

- hvordan er rollefordelingen
- hvem tager lederskab
- læres der

### Perspektiv til job/skole

- Samarbejde
- Strategi
- Uselviskhed

## Tyren i ringen

Formål: Samarbejde  
Sammenrystning af gruppe  
Fysisk berøring og grin  
Materialer: Tykt, langt tov (ikke nylon)  
Tid 15 minutter

### Beskrivelse

Et kraftigt reb afpasses i længde efter deltagerantallet, og en ring formes. Deltagerne stiller sig med front mod midten og holder rebet foran sig i hoftehøjde. En tyr lukkes ind i ringen og skal nu forsøge at stange (røre) én af de øvrige, som så bliver tyr. Deltagerne udenfor ringen må gerne slippe rebet for at undvige, men rebet må ikke falde til jorden. Sker det, bryder tyren ud og må fange hvem som helst. Er ringen stor, kan man have flere tyre.

### Regler

- Rebet skal holdes i hoftehøjde, så tyren ikke løber halsen imod!
- Tyren skal holde hænderne i hovedhøjde og altid stange over rebet.

### Observationer

- hvordan er rollefordelingen
- hvem tager lederskab
- lyttes der
- læres der

### Perspektiv til job/skole

- Samarbejde
- Strategi



## Ind i cirklen adopteret fra Statens Center for Kompetence- og Kvalitetsudvikling

Formål: Fastlægge mål og følge strategi.  
Udvikle kreativ tænkning  
Fysisk berøring og grin

Materialer: Sisal/hulahop-ring/træstub/stor sten

Tid 20 minutter

### Beskrivelse

Lav en cirkel af sisal i passende størrelse og læg denne på jorden (fordelen ved sisal er, at cirklen kan gøres mindre, hvis de "er for gode" eller større, hvis de skal have en succesoplevelse).

Øvelsen kan også gennemføres med en hulahop-ring (irriterende at slæbe rundt på)

Så mange af gruppen som muligt skal nu ind i cirklen.

Gruppen fastlægger et mål, som meddeles instruktøren

### Regler

- ingen legemsdele må berøre jorden uden for cirklen.
- ingen, som ikke skal ind i cirklen, må hjælpe
- at bære, bygge pyramide er tilladt (dette fortælles kun deltagerne, såfremt de spørger)

### Observationer

- hvordan er rollefordelingen
- hvem tager lederskab
- lyttes der
- læres der

### Perspektiv til job/skole

- at fastlægge mål og strategi
- kommunikere hensigtsmæssigt
- tænke kreativt på nye måder (synergi)
- roller og lederskab

### Variation

Hele teamet skal stå sammen på den samme træstub/mælkekasse eller lignende.

Opgaven løses ved at teamet hjælper hinanden, finder en fælles balance og holder hinanden oppe. Der kan sættes en tidsfrist på hhv. hvor lang tid de har i alt og hvor lang tid de skal balancere sammen for at det tæller for løst opgave.

## Vend lagnet adopteret fra Statens Center for Kompetence- og Kvalitetsudvikling

Formål: Fastlægge mål og følge strategi.  
Udvikle kreativ tænkning  
Fysisk berøring og grin

Materialer: 1 lagen eller en lille presenning

Tid 20 minutter

### Beskrivelse

Teamet får udleveret et lagen.

Alle i teamet stiller sig på lagnet – efterfølgende må jorden ikke berøres. Berøres jorden folder man lagnet helt ud og starter forfra igen.

Teamet folder nu lagnet (mens alle stadig står på dette)

Foldning af lagnet gentages nu, indtil deltagerne ikke længere alle kan stå på lagnet.

- Sæt evt. flere hold til at dyste mod hinanden, vinderen kan være det hold der hurtigst får foldet lagnet x antal gange, eller det hold der får foldet lagnet flest gange uden at røre jorden.

### Regler

- ingen legemsdele må berøre jorden uden for lagnet.

### Observationer

- hvordan er rollefordelingen
- hvem tager lederskab
- lyttes der
- læres der

### Perspektiv til job/skole

- at fastlægge mål og strategi
- kommunikere hensigtsmæssigt
- tænke kreativt på nye måder (synergi)
- roller og lederskab

## Op ad bakken adopteret fra Statens Center for Kompetence- og Kvalitetsudvikling

Formål	Fastlæggelse af strategi (ud fra undersøgelse af ”terræn” og kompetencer) Videregivelse af erfaringer og læring af disse Fordeling af opgaver efter kompetencer
Materiale	2 store udendørs blomsterpinde pr. gruppe (evt. kosteskafter) Fodbold (plasticbold)
Tid	30 – 45 min.

### Beskrivelse

Instruktøren finder en bakke/skrænt af passende hældningsgrad.

Deltagerne inddeles i grupper af 5-7 personer

4 deltagere griber om hver sin ende af blomsterpinden (én i hver ende)

De 4 deltagere samler pindene tæt (ca. 10 cm fra hinanden) ved hinanden.

Bolden placeres på blomsterpindene.

Gruppen af 4 skal nu transportere bolden op af bakken og ned igen

### Regler

Bolden må ikke falde af pindene (i så fald begynder forfra)

Bolden må ikke fastklemmes mellem pindene eller berøres med hænderne.

De øvrige deltagere i gruppen må støtte og hjælpe via kommunikation samt fysisk berøring af de 4, samt fjernelse af hindringer undervejs (grene osv.)

Hvis bolden falder på jorden udskiftes deltagere og nye i gruppen forsøger sig

### Observationer

- rollefordeling
- lederskab
- videregives information om erfaring

### Perspektiv til job/skole

- Videregivelse af erfaringer
- læring
- fastlæggelse af strategi ud fra vurdering af ”betingelser” (jordbund) samt kvalifikationer (højre/venstrehåndet, højde osv.)

## **Bombeleg**

- Formål: Lægge strategi  
Udnytte forskellige kompetencer  
Effektiv kommunikation og videreformidling  
Lære af hinandens erfaringer
- Materialer: Gadekridt, præfabrikerede bombebaner på papir se eksempel for inspiration
- Tid: 30 minutter

### Forberedelse

Bombe-banerne printes ud (og lamineres evt.)

Der tegnes et 6x6 kort/tabel i skolegården med kridt (dog uden bomber) men med angivelse af ABCDE opad og 12345 henad. Banen kan genbruges til utallige udgaver af Bombelegen.

### Beskrivelse

Instruktøren holder bombekortet og skal være klar til at sige BUM, når/hvis der er en, der træder på en bombe.

Teamet (ca. 4-6) stiller op på en række ved START-linjen – alle, på nær den der skal starte, stiller sig med ryggen til banen.

Første person træder ind på et felt på bombebanen og afventer reaktion fra instruktøren med bombe-kortet, som hele tiden følger med på kortet om der trædes på bomber. Hvis instruktøren forholder sig tavs går personen videre enten frem, til højre eller til venstre.

Træder personen på en bombe er det instruktørens job at sige BUM, og den person, som er blevet "ramt" går om bag i køen, med ryggen til banen.

Nu er det næste persons tur til at gå ind på banen, og den første persons opgave at forsøge guide denne udenom den bombe han/hun ved hvor er. Bliver man ramt er det om bag i køen, med ryggen til banen og den næste får lov at forsøge sig. – Der bliver dermed hele tiden flere og flere der ved hvor bomberne er og kan hjælpe med at guide.

Således fortsættes der, indtil en person er kommet hele vejen frem til mållinien

### Regler

- Man må gå frem, til højre og til venstre, men ikke skråt
- Man må ikke kigge når man står med ryggen til banen, evt. kan man få bind for øjnene














### Observationer

- Fordeling af roller og lederskab
- udnyttelse af kompetencer
- hensigtsmæssig kommunikation – herunder især aktiv lytning og evne til videreformidling
- alles deltagelse

### Perspektiv til job/skole

Det væsentlige i at lytte

Evne til at videreformidle og kommunikere effektivt

	1	2	3	4	5
A					
B					
C					
D					
E					

## Trafikprop adopteret fra Statens Center for Kompetence- og Kvalitetsudvikling

Formål:	Kreativ tænkning Planlægning af opgave Opmærksomhed på rollefordeling og lederskab
Materiale	1 stk. A4-papir el. lign. pr. pers. til markering af pladserne (evt. i 2 farver)
Tid	45 minutter

### Beskrivelse

To lige store hold (3 – 6 personer) står på to rækker med front mod hinanden  
Alle står på et stykke papir i deres teamfarve, i midten mellem de to teams er der et ledigt felt/papir

X X X X X X X X X X X  
Front ⇨ ⇐ Front

Holdene skal bytte plads

### Regler

- man må ikke bevæge sig bagud
- kun én person ad gangen må gå
- man må gå lige frem til en ledig plads
- man må ”springe over” en fra det andet hold (der jo går i den modsatte retning) til en ledig plads
- man må ikke passere et teammedlem (front samme vej som en selv)
- man må ikke flytte sig mere end én plads ad gangen
- man må kun flytte sig til en tom plads

### Observation

Evne til at planlægge opgaven  
Fordeling af roller og lederskab  
Evne til kommunikation  
Kreativitet

### Perspektiv til job/skole

Udnyttelse af forskellige kompetencer  
At sætte sig ind i en kompleks opgave og lægge strategi for løsning  
Nødvendigheden af at lytte til hinanden

## **Springet** adopteret fra Statens Center for Kompetence- og Kvalitetsudvikling

Formål:	At skabe tillid At udnytte forskellige kompetencer At stole på andres kompetencer
Materiale	Væltet træstamme/hensigtsmæssig sten/bord
Tid	20 – 30 minutter

### Beskrivelse

En fra teamet stiller sig efter tur på en træstamme (sten, bord) med ryggen mod sit team. Teamet står på to tætte rækker (4-5 i hver række) med front mod hinanden (face-to-face) Parvis griber teamet hinanden i en sikker og holdbar håndfatning. Når teamet er sikker på, at håndfatningen er sikker og fordelingen (dreng/piger, høj/lav) er hensigtsmæssig, meddeler teamet personen på træstammen, at de er klar. Personen lader sig derefter falde baglæns ud i teamets sikre greb, med lukkede øjne. – Det er vigtigt at personen der lader sig falde tør stole på teamet, det er derfor teamlederens opgave at sørge for at teamet står hensigtsmæssigt og er klar til at gribe. Springet kan naturligvis varieres i forhold til højde af træstamme – endvidere kan ”springeren” vælge at springe med front mod teamet, i så fald dog med åbne øjne.

### Regler

Sikkerheden skal være i orden – er du usikker, så undlad øvelsen.  
Ingen må presses til denne øvelse mod sit ønske

### Observationer

- var der nogen, som søgte at presse deltagere uhensigtsmæssigt
- hvordan blev den nødvendige tryghed opnået – blev den opnået
- evnede teamet at fordele placeringer hensigtsmæssigt
- var der en hensigtsmæssig rolle / leder fordeling

### Perspektiv til job/skole

- forståelse for at skabe trygge rammer
- vigtighed af at empati i problematiske / udfordrende situationer
- kommunikation som tryghedsskaber