

Sirkus og Balanse som verktøy

Balanse og samarbeid i arbeidslivet

Alt må være i balanse for å fungere. Ikke bare en selv, men også bedriftens drift og organisering. Er bedriften i ubalanse på et eller annet nivå, vil dette ofte føre til misnøye og ineffektivitet, og kanskje til at driften går dårlig.

"Balanse og samarbeid i arbeidslivet" er et verktøy hvor begrepet "balanse" blir brukt som både underholdningsfaktor, samt som tema for øvelser og faglige refleksjoner relatert til hverdagen på arbeidsplassen.

Det å få en bedrift i balanse går ofte på å delegerer oppgavene riktig og kommunisere godt. Det er viktig at hver enkelt har en oppgave og en arbeidsmengde de føler seg komfortabel med, og at alle føler de er en viktig brikke i bedriftens helhet.

Dette er en aktivitet som kan brukes i ulike settinger, som eksempel i et kurs, en samling eller annen sosial aktivitet.

EKSEMPEL PÅ ØVELSER:

SAMARBEID I BALANSE – KONKURRANSE I GRUPPER

Her får deltagerne gjennom konkrete øvelser utfordret sine evner i forhold til løsningsorientert samarbeid. Gjennom en aktiv dialog med sine kollegaer, med masse latter og moro, skal alle finne sine sterke og svake sider for å løse oppgaven. Samarbeid skal stå i fokus, og veien til løsningen av oppgaven blir viktig for å nå et felles mål.

FLERE BALLER I LUFTEN – KONSENTRASJON OG SAMARBEID

Dette er en øvelse som hele gruppen skal samarbeide om. Blikkontakt og kommunikasjon blir viktig for å løse oppgaven. Etter hvert som gruppen kommuniserer bra, kan flere baller flyve i luften.

Dette er en øvelse som viser at samarbeid gir resultater. Det blir deretter gjort refleksjoner rundt øvelsen. Hver dag har vi mange baller i luften som skal løses alene eller sammen! Hvordan fungerte øvelsen som motivasjonsfaktor?

TILLIT I GRUPPER – SLANGE UTEN ØYNE

Dette er en øvelse som går på tillit. Gruppene er "slanger" som beveger seg i rommet, deltakerne skal bytte på å være slangens øyne, en blind del av slange, og en beskuende hale som stoler på en blind slange. Det å ikke se, å stole på at noen andre er dine øyne krever tillit.

Gjennom øvelsen bygges det gradvis opp tillit, noe som endrer atferden til slangene. Hva skjer??

Hvordan var de ulike plasseringene i slangen? Hvorfor?

Dette er en øvelse som viser at å bygge tillit gir resultater.

Hovedkursleder:

Julie Grønnesby Heir

Julie er utdannet Sivilarkitekt og Circusartist. Driver idag SirKus Activities og Graphic line studios. Jobber aktivt med begge fagene og har bred erfaring på de to feltene.

For mer informasjon
kontakt christina@kultlab.no
Les mer på www.kultlab.no



KULTLAB®

