3. Pidetään energiatasot hyvällä tasolla

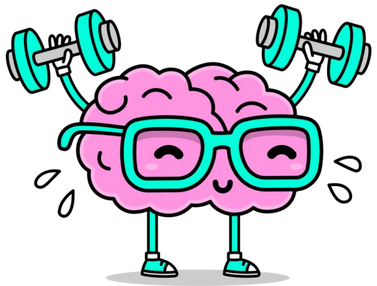


Tilanne

Ylläpitää ryhmän energiatasoa hyvällä tasolla työpajoissa, sillä sen laskeminen vaikuttaa heikentävästi aktiiviseen osallistumiseen ja läsnäoloon. Tilanteeseen tarvitaan ryhmän aktivointia. Lyhyet tauot antavat aivoille mahdollisuuden hengähtää ja palautua.

Ryhmän energiatason nostaminen tiiviin ja pidempi aikaisen työskentelyn jälkeen tai esimerkiksi ruokailun jälkeen.

1.ME - WE - US

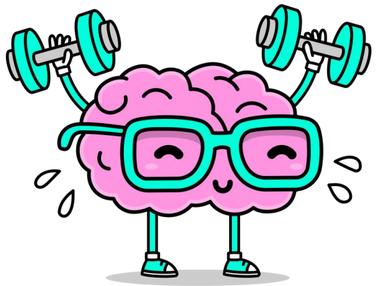


Tilanne
Halutaan aktivoida hiljaisimmat osallistujat ja estää äänekkäimpiä dominoimasta keskustelua koko ajan. Menetelmässä on 3 vaihetta:

- yksilötyöskentely
- pienryhmätyöskentely
- koko ryhmänä työskentely

Tarkoituksena saada kaikki osallistumaan ja jakaa kaikkkien tietotaito koko tiimille myös niiden hiljaisimpien

1.ME - WE - US



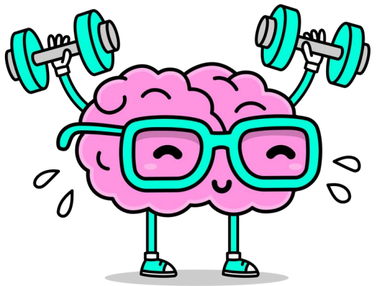
Menetelmän kulku

1. Yksilövaiheessa kukin miettii käsiteltävää asiaa yksin rauhassa ja kirjoittaa muistiin ajatuksia paperille. Sen jälkeen on helpompi osallistua keskusteluun.
2. Muodostetaan pienryhmät ja keskustelun pohjalta kirjoitetaan ryhmän jalostetut ajatukset post-it lapuille yksi asia yhdelle lapulle.
3. Koko ryhmän keskustelu kirjataan fläppitaululle

.

Voit vaihdella näitä vaiheita tarpeen mukaan.

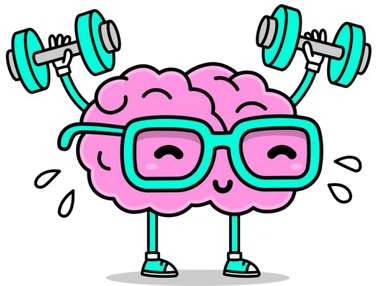
2. TAUKOJUMPPA



Tilanne
Liitetään tekemiseen liikettä.

Saadaan energiataso nostettua ja lyhyellä harjoituksella tarjoaa uusia näkökulmia, oivalluksia tai vie ajatukset täysin pois varsinaisesta asiasta.

2.A LEMPIVENYTYS

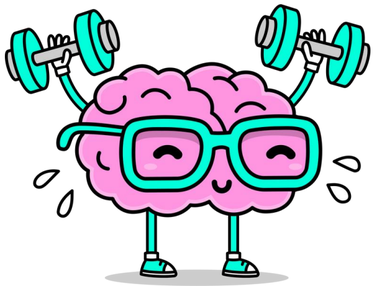


Menetelmän kulku

Osallistujat seisovat ringissä ja esittelevät lyhyesti itsensä, ja sen jälkeen näyttävät lempivenytysliikkeensä, jonka kaikki toistavat seuraavan 10-15 sekunnin ajan. Sen jälkeen siirrytään seuraavaan osallistujaan kunnes kaikki ovat näyttäneet oman venyttelyliikkeen ja muut sen toistaneet.

Tämän venyttelyn jälkeen olosi on rennompi ja virkeämpi.

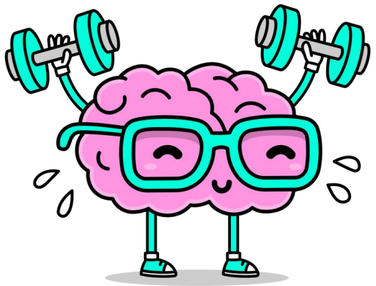
2.B KÄVELY LUONNOSSA



Menetelmän kulku
Kävely ulkona puistossa tai luonnossa pareittain keskustelun lomassa.

Valmentaja voi antaa osallistujille keskusteluaiheen tai keskustelu voi olla vapaamuotoinen.

3. HILJAINEN SANANVAIHTO

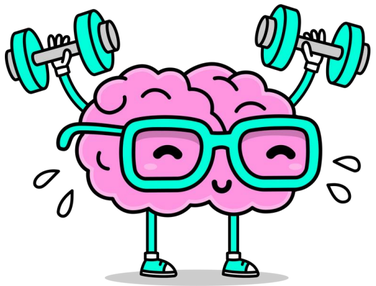


Menetelmän kulku

Sananvaihdossa ette saa puhua tai kirjoittaa.

Pyydä osallistujia muodostamaan rivi nuorimmasta vanhimpaan, lyhyimmästä pisimpään, puhuttujen kielien määrän mukaan, yrityksessä vietettyjen työvuosien määrän mukaan, jne.

4. KAKSI TOTUUTTA YKSI VALHE



Menetelmän kulku

Pyydä kaikkia jakamaan kaksi totuutta ja yksi valhe itsestään, ja muiden täytyy yrittää arvata faktat ja valheet oikein. Jaa ryhmä 3-4 hengen ryhmiin, joiden kanssa menetelmä käydään läpi.

1. Anna ensin kaikille n. 3-4 min aikaa miettiä, mitkä ovat omat kaksi totuutta ja yksi valhe tarina.
2. Yksi henkilö alkaa satunnaisesti kertoa kahta tosiasiaa ja valhetta ja odottaa muiden arvaavan.
3. Pelaaja paljastaa vastauksensa, kun kaikki ihmiset ovat arvaanneet
4. Peli jatkuu ja vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Merkitse piste jokaiselle kierrokselle

Kysy lopussa tunnelmia keskustelusta.

Osattu

Kiitos!



Euroopan unionin osarahoittama

LAB University of Applied Sciences

LAUREA AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

LIMOWA

XAMK
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu