



ICEBREAKER

för arbetsgrupper och projektgrupper

En stor del av vår mellanmänskliga kommunikation är ickeverbal. Det är den delen som Icebreaker-konceptet arbetar med. Under samtliga aktiviteter arbetar vi med att förflytta fokus från oss själva till de som finns runt omkring oss. När vi gjort det övar vi oss i att använda och bygga vidare på det vi får från den andre. Det görs med övningar som lockar oss bort från vårt tänkande och lämnar utrymme för våra intuitiva och kreativa sidor. Resultatet blir en grupp med högre intuitiv samarbetsförmåga och där gruppmedlemmarna känner sig tryggare och har högre tillit till varandra.

Icebreaker

Tid: 1 timme

Gruppstorlek: 6-12 personer

Efter en Icebreaker kan man förvänta sig att deltagarna:

- bättre ser och känner in varandra
- är mer öppna mot varandra
- Har landat i gruppen och rummet

Icebreaker+

Tid 3 timmar

Gruppstorlek: 6-12 personer

Efter en Icebreaker+ kan man förvänta sig att gruppen i stunden förflyttat sig och medlemmarna i gruppen känner större tillit och social trygghet till varandra. Aktiviteten skickar också med tankar till var och en om värdet av att se varann på ett lite djupare plan och bekräfta det som händer i ett socialt sammanhang.

Skillnaden mot Icebreaker är att det ges utrymme för mer reflektion och den längre tiden ger också möjlighet att arbeta lite djupare med övningarna. För att få en varaktig förändring behövs en fortsättning, se Icebreaker deep.

Icebreaker deep

Tid: 4 tillfällen á 3 timmar under 1-2 månader

Gruppstorlek: 6-12 personer

Efter en Icebreaker deep kan man förvänta sig att gruppen varaktigt förflyttat sig och medlemmarna i gruppen känner större tillit och social trygghet till varandra.

Skillnaden mot Icebreaker+ är att det ges utrymme för mer avancerade övningar och de upprepade tillfällena är tänkta att hjälpa till att få en bestående effekt.