ET TILLÆG TIL STRATEGISEMINARET · FOR TEAMS, LEDELSE OG DIREKTION

Individuel teambuilding

Enhed. Helhed. Bevægelse.



> Som leder kan det være svært at se potentialet hos den enkelte. Hverdagen er rettet mod mål, drift og leverancer, og mange holder egne perspektiver tilbage for at få teamets dynamik til at fungere.

Individuel teambuilding flytter teamet ud af mødelokalet og ind i naturen. Her falder tempoet, sanserne åbner sig, og den enkelte får et andet rum til at tænke over sig selv, sin rolle og sit bidrag til teamet.

Forløbet veksler mellem stillevandring, korte øvelser og fælles samlinger. Hver deltager får tid alene, hvor egne styrker, drømme, muligheder og bidrag kan komme tydeligere frem. Gruppen samles undervejs, så oplevelsen stadig bæres af fællesskabet.

Det giver lederen et andet blik på teamet end det, der normalt viser sig i møder, drift og fælles planlægning. På dag 2 kan refleksionerne bruges som afsæt for bedre samtaler om rolle, ansvar, motivation, forhindringer og næste skridt.

> Spørgsmålet er: Hvad er dine styrker, hvad drømmer du om, hvilken rolle vil du tage i teamet, og hvad er dit stærkeste bidrag?

Case fra Telenor



OPLEVELSEN PÅ MØN

"Jeg så både mig selv og teamet i et nyt perspektiv. Naturen og det langsomme tempo gav plads til refleksioner, som sjældent får plads i hverdagen. Det har givet mig nye greb som leder."

Søren [Efternavn] · [Titel] · Telenor

Bryd vanen på strategiseminaret

Hvad I kan bruge individuel teambuilding til

Et strategiseminar samler ofte teamet om fælles oplevelser: måltider, vinsmagning og klassiske teambuildingsøvelser. Oplevelserne kan være stærke, men rollerne følger ofte med hjem. Individuel teambuilding går et lag dybere: Den enkelte får ro til at finde sit ståsted, og teamet samles igen med et tydeligere fælles sprog.

Når den enkelte får ro til at reflektere over egne styrker, motivation og bidrag, bliver rollen i teamet tydeligere. Når teamet samles igen, står lederen med et konkret afsæt for samtaler om ansvar, samarbejde og næste skridt.

DET DEN ENKELTE ÅBNER PÅ TUREN

Fire refleksionsfelter – fra personlig oplevelse til ledelsesmæssig opfølgning. På dag 1 får deltageren ro til at undersøge, hvad der bærer, hvad der giver energi, hvad der kalder, og hvilken rolle han eller hun kan tage i teamet. Det er et personligt afsæt, som lederen kan arbejde videre med på dag 2.

ENHED · deltagerens eget ståsted

1 Succes · det der bærer

Spørgsmål: Hvornår lykkedes noget, og hvor blev dine styrker tydelige?

Dag 2: Styrker, rolle, opgaver og betingelser for at bidrage bedst.

2 Mening · det der giver energi

Spørgsmål: Hvornår mærkede du glæde, omsorg eller mening?

Dag 2: Motivation, trivsel, ansvar og opgaver, der giver energi frem for at dræne.

HELHED · bidraget i teamet

3 Mulighed · det der kalder

Spørgsmål: Hvad vil du gerne prøve, hvis der er plads, mod og mulighed?

Dag 2: Udvikling, nye opgaver, ansvar og små forsøg i hverdagen.

4 Bidrag · rollen i helheden

Spørgsmål: Hvilken rolle vil du tage, og hvad er dit stærkeste bidrag?

Dag 2: Rollefordeling, mandat, samarbejde og forhindringer, der skal fjernes.

FRA REFLEKSIONSFELTER TIL SWOT-TANKESÆT

1	2	3	4
STYRKER	TRIVSEL / RISICI	MULIGHEDER	TRUSLER / BARRIERER
det der bærer	det der dræner eller kræver opmærksomhed	det der kalder	det der skal håndteres for at bidraget kan komme i spil

Bevægelse · grundgrebet i forløbet: Den enkelte bevæger sig ud af vante roller, ind i eget ståsted og videre mod sit bidrag i helheden. På dag 2 kan refleksionerne omsættes til tydeligere roller, bedre samtaler, fjernede forhindringer og konkrete næste skridt.

ET TILLÆG TIL STRATEGISEMINARET · FOR TEAMS, LEDELSE OG DIREKTION

Programmet på dag 1

Tre timer i naturen som tillæg til strategiseminaret

Individuel teambuilding er bygget som et enkelt tillæg til teamets strategidag. Først afstemmes formål og ramme med lederen. Derefter arbejder teamet tre timer i naturen, hvor den enkelte får ro til egen refleksion, og gruppen samles undervejs gennem korte øvelser ved skov og vand.

Det får ledelsen med hjem

Et konkret program, hvor den enkelte får ro til at finde sit ståsted, og lederen får et bedre afsæt for samtaler om styrker, rolle, ansvar og bidrag i teamet.

DAG 1 · STRUKTUR

INDHOLD OG UDBYTTE	TID	DEL
60 minutter mellem leder og facilitator. Formål, teamets situation, dagens ramme og valg af øvelser afstemmes.	Før dag 1	Formøde med lederen
Teamet introduceres til rammen, eksempler på refleksion og princippet om, at egne refleksioner tilhører den enkelte.	0:00-0:30	Introduktion
Stillevandring alene veksler med korte samlinger ved poster. Hver deltager arbejder med egne styrker, muligheder, rolle og bidrag.	0:30-2:30	Skov og vand
Teamet samles og runder dagen af. Fokus er oplevelsen og rammen. Det personlige materiale bliver hos den enkelte og kan bringes i spil på dag 2.	2:30-3:00	Afrunding

TRE SAMLINGSFORMER I SKOVEN

Sansetræning

Smage på urter, sanse omgivelserne og sanke fra turens frugt og grønt.

Flytter fokus fra hovedet til kroppen.

Balance

Finde et væltet træ eller et naturligt sted i terrænet og arbejde med balance.

Gør ståsted, støtte og bevægelse konkret.

Vand

Gå til vandet, finde smutsten og arbejde med kast, rytme og gentagelse.

Skaber ro og fælles opmærksomhed uden præstationspres.

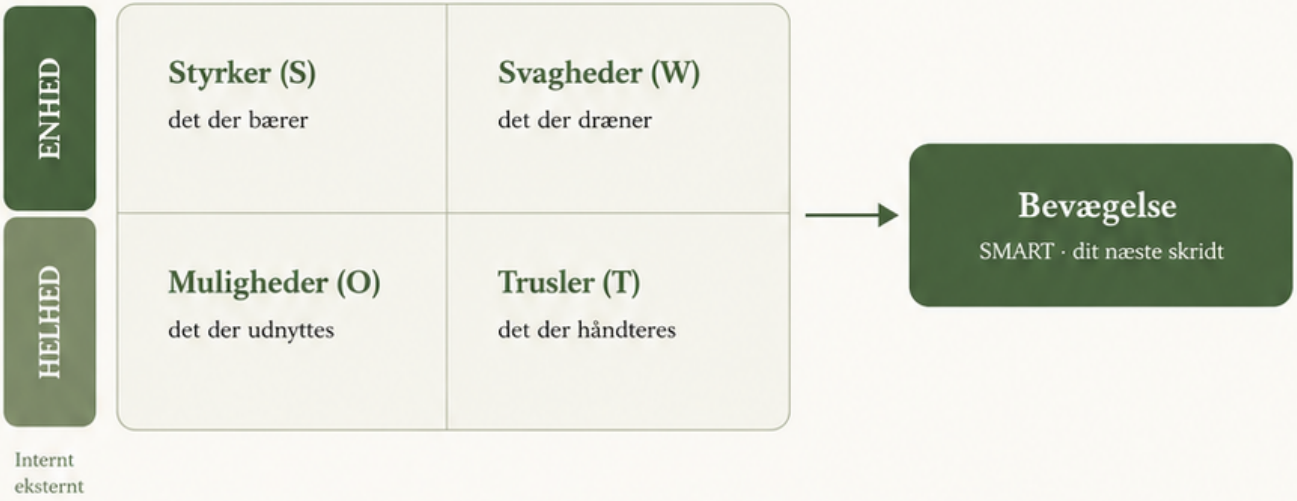
Princippet bag dagen

Alle deltagere arbejder med samme refleksionsramme, men uden krav om deling på dag 1. Refleksionerne tilhører den enkelte, så de ikke formes af teamets sædvanlige roller. På dag 2 kan lederen bruge materialet til rolleafklaring, ansvar, forhindringer og konkrete næste skridt i teamets hverdag.

Metoden bag forløbet

Enhed, Helhed og Bevægelse er hovedgrebet

Forløbet begynder hos den enkelte. Enhed åbner styrker, erfaringer, energi og det, der bærer. Helhed sætter den enkelte i relation til teamets mål, roller, muligheder og forhindringer. Bevægelse er grundgrebet: kroppen bevæger sig på dag 1, perspektivet flytter sig, og lederen kan omsætte materialet til samtaler, ansvar, fjernede forhindringer og fremdrift.



ENHED. HELHED. BEVÆGELSE. · FRA OPLEVELSE TIL PERSPEKTIV OG HANDLING

Den fysiologiske mekanisme

Naturen fungerer som lavfrekvent regulator. Når tempoet sænkes, følger kroppen, sanserne og opmærksomheden med. Det giver bedre betingelser for ro, klarhed og refleksion.



SHINRIN-YOKU · FRA SÆNKET TEMPO TIL RO OG KLARHED

Støttegrebene

Double Diamond giver rytmen: åbne og samle. Servicerende ledelse omsætter refleksionerne på dag 2: forstå målet, se den enkelte, se teamet og fjerne forhindringer. Shinrin-yoku giver den sansebaserede regulering: tempo ned, kroppen med, opmærksomheden tilbage. Facilitatorens opgave er at holde processen enkel, tryg og brugbar for ledelse og HR.

Forløbet over tre dage

Fra refleksion i naturen til konkret ledelsearbejde i hverdagen

Dag 1
SKOVEN

Deltagerne træder ud af teamets vante dynamik og ind i et personligt frirum i naturen. Stillevandring, sansning og korte samlinger åbner refleksioner om styrker, energi, muligheder og bidrag. Refleksionerne tilhører den enkelte og deles ikke som krav.

Ledelsesværdi: Et bedre blik for det, der bærer den enkelte, hvad der giver energi, og hvor teamet har uudnyttet potentiale.

Dag 2
LEDEREN OG TEAMET

Refleksionerne omsættes til servicerende ledelse i praksis: at forstå målet, se den enkelte, se teamet som helhed og fjerne forhindringer for fremdrift.

Ledelsesværdi: Et konkret grundlag for samtaler om rolle, ansvar, styrker, motivation, forhindringer og næste skridt.

Dag 3
INTEGRATION HOS HR

Forløbet kobles til HRs eksisterende metoder, PU-samtaler, teamudvikling og eventuelle adfærdsværktøjer.

Ledelsesværdi: Et fælles sprog for opfølgning, udvikling og forankring i hverdagen.

Afsæt i forskning og praksis

- 81% tænkte mere divergent, når de gik, og den kreative produktion steg cirka 60% i gennemsnit.
- 90 minutters gåtur i natur sænker rumination og dæmper aktivitet i præfrontal cortex.
- Gåmødet flader hierarki ud og styrker den direkte og ærlige samtale.

Kilder: Oppezzo & Schwartz, Stanford 2014 · Bratman et al., PNAS 2015. Sidste punkt er praksiserfaring.

Naturen i hverdagen · greb til teamet og lederen

Gåmøde
Flyt et fast møde ud. Gang øger divergent tænkning.

Sansestop
Kort pause, der genopbygger rettet opmærksomhed.

Naturkontakt
Grønne omgivelser, udsigt og planter sænker stress.

Dagslys og luft
Lys og ventilation løfter energi og kognition.

Tid til eftertanke
Et fast refleksionsrum giver ståsted og næste skridt.

Tempo ned
Bevidst lavfrekvens, så krop og klarhed følger med.

Martin Stahl

Facilitator og naturterapeut · 30 år i forretning, digital og agil ledelse

Martin faciliterer forløbet med afsæt i 30 års arbejde med forretning, digital udvikling, agile teams og naturbaseret facilitering. Hans rolle er at skabe en enkel proces, hvor ledelsen får bedre indblik i den enkeltes styrker, motivation og bidrag til teamet.

Han kommer fra teamets og forretningens egen verden og bringer naturens metode ind i et format, som ledelse og HR kan arbejde videre med. På dag 2 arbejder Martin med lederen om servicerende ledelse i praksis og forberedelse af den næste workshop med teamet.

Portræt af Martin indsættes

Værktøjerne i forløbet

Tre greb - én bevægelse. Shinrin-yoku sænker tempoet, så kroppen falder til ro, og sanserne åbner sig. Double Diamond giver rytmen mellem til alene og fælles samlinger. Servicerende ledelse gør oplevelsen arbejder videre med rolle, ansvar, motivation, forhindringer og næste skridt.

1 Double Diamond

FRA DESIGN OG AGIL UDVIKLING



Divergens og konvergens

Åbn feltet bredt, saml så til fokus. Gentaget to gange: først om problemet, så om løsningen.

2 Servant leadership

FRA SCRUM MASTER OG SAFE



lederen bærer holdet

Servicerende ledelse

En leder, der fjerner forhindringer for den enkelte og teamet og stiller sig til rådighed for fælles læring og fremdrift.

3 Shinrin-yoku

FRA NATURTERAPIEN



Parasympatisk ro

Langsomhed og åbne sanser sænker kortisol og skifter nervesystemet fra alarm til hvile og restitution.

Ophav: Double Diamond, Design Council 2004 · Servant leadership, Robert Greenleaf 1970 · Shinrin-yoku, Japan 1982, dokumenteret af Qing Li

Baggrund og certificeringer

Markedsøkonom fra Niels Brock, Certified Scrum Master, SAFe 5.1 og certificeret naturterapeut fra Human Education Group. Bag forløbet ligger 30 år i forretning, digital udvikling, agile teams og naturbaseret facilitering. Erfaringen kommer blandt andet fra Stahl & Co, Valtech, Stahl wie Stahl, ATP/Udbetaling Danmark og Provinsby 2.0 sammen med Claus Meyer og Guldborgsund Kommune.

Naturen er metode. Den enkelte er indgangen til teamet.