



# TRE ESERCIZI DI TEAM BUILDING

## ESERCIZIO ICEBREAKER: WHAT IF?

In questo esercizio, i partecipanti rispondono a una serie di domande "What If?" per conoscersi meglio l'un l'altro.

### Utilizzo:

Questa attività aiuta i nuovi membri di un team a conoscere i loro colleghi a livello personale o può essere utilizzata all'apertura di un corso di formazione. Può anche aiutare a rafforzare le capacità di ascolto.

### Tipo di gruppo:

Questo esercizio può essere proposto ad un gruppo di qualsiasi dimensione

### Cosa serve:

20 schede con domande "What If?" , come ad esempio:

- Se potessi viaggiare ovunque per una vacanza, dove andresti e perché?
- Se potessi cenare con chiunque nel mondo (passato o presente), chi sceglieresti, e perché?
- Se potessi vivere di nuovo un giorno, che giorno sarebbe e perché?
- Se potessi vedere la tua vita tra cinque anni, come immagini che sarebbe?

### Tempo:

In genere circa 10-15 minuti.

### Istruzioni

1. Chiedi al gruppo di sedersi in cerchio. Dai a ogni persona una scheda, a faccia in giù.
2. Uno alla volta, i partecipanti devono leggere la domanda sulla carta e dare la loro risposta al gruppo.

### Consigli per il facilitatore

Questo esercizio è un modo semplice e divertente per far conoscere tra di loro le persone. Si può usare nelle sessioni di assunzione o induction, o all'inizio di un corso per aiutare tutti a rilassarsi.

Chiedi al gruppo di mettersi davvero all'ascolto mentre ogni membro parla. Spiega l'importanza dell'ascolto attivo per creare fiducia e migliorare la comunicazione

## ESERCIZIO SULLA COMUNICAZIONE: IL CIECO GUIDATO

In questa attività, i partecipanti bendati devono fare affidamento sui loro partner per spostarsi con successo attraverso un percorso con ostacoli

### Utilizzo:

Questo esercizio aiuta a migliorare le capacità di comunicazione e ascolto e a creare fiducia tra le persone.

### Tipo di gruppo:

L'esercizio può essere svolto con gruppi di ogni dimensione

### Cosa serve:

- un numero di bende o foulard sufficiente per metà dei partecipanti.
- Una grande stanza.
- Mobili e altri oggetti che sia possibile utilizzare come ostacoli.

### Tempo:

Circa 15-20 minuti.

### Istruzioni:

1. distribuisce mobili e oggetti intorno alla stanza prima che inizi l'attività. Il tragitto dovrebbe essere impegnativo, ma comunque sicuro da percorrere.
2. crea delle coppie e chiedi loro di stare a un'estremità della stanza. Una persona sarà bendata e l'altra invece no
3. le persone vedenti devono guidare i loro partner attraverso la stanza e dare istruzioni per aiutarli a evitare gli ostacoli, senza mai toccarle
4. quando la squadra raggiunge l'altro lato della stanza, i partner devono cambiare ruoli e quindi ripetere l'esercizio.

### Consigli per il facilitatore

Parla con il tuo gruppo dopo l'esercizio. Ecco alcune domande che si possono porre:

- In che modo i partecipanti hanno dovuto comunicare in modo diverso per guidare i loro partner?
- In che modo la loro capacità di ascolto è cambiata e adattata quando erano bendati?

## ESERCIZIO SULL'ASCOLTO: ASCOLTA!

Ascolta! è un esercizio in cui le persone parlano di argomenti controversi. A coppie, una persona deve ascoltare l'altra senza parlare e poi, senza confutare, ricapitolare quanto è stato detto .

Questo esercizio è stato pubblicato nel libro di Brian Cole Miller, "Quick Team-Building".

### Utilizzo:

È un'attività che aiuta a rafforzare le capacità di ascolto delle persone. L'esercizio dimostra anche quanto sia importante ascoltare gli altri con la mente aperta.

### Tipo di gruppo:

è necessario avere un numero di persone pari

### Cosa serve:

- dieci schede per coppia, ognuna con un argomento controverso. E' meglio evitare argomenti come sesso, religione e politica, per evitare che il clima si surriscaldi
- tante clessidre quanti sono i gruppi o un'unica clessidra gestita dal facilitatore

### Tempo:

Circa 25-30 minuti.

### Istruzioni:

1. Chiedi alle persone di dividersi in coppie.
2. Dai a ogni coppia 10 carte indice, cinque per ogni persona.
3. La prima persona deve scegliere alla cieca una carta e quindi parlare per tre minuti su come si sente sull'argomento. Mentre parla, l'altra persona deve solo ascoltare, senza prendere appunti
4. Dopo tre minuti, l'ascoltatore ha un minuto per ricapitolare ciò che è stato detto. Tuttavia, può solo sintetizzare - non deve offrire un'opinione, discutere o essere in disaccordo con le informazioni.
5. Successivamente, chiedi alle coppie di scambiare i ruoli e riavviare il processo.

### Consigli per il facilitatore:

Chiedi alle persone cosa hanno pensato dell'esercizio. Ecco alcune domande da porre: In che misura il tuo partner ha riassunto la tua opinione? È migliorato con il ripetersi dell'esercizio?

Pensi che il tuo partner abbia ascoltato con la mente aperta? Dal suo linguaggio del corpo si capiva cosa pensava di ciò che stavi dicendo?

Com'è stato ascoltare senza poter condividere le proprie opinioni sull'argomento? Sei riuscito

a mantenere la mente aperta e a non esprimere giudizi?

Come possiamo applicare quanto è successo sul luogo di lavoro?

Si potrebbe anche affrontare il tema dell'importanza dell'ascolto empatico per sviluppare buone relazioni di lavoro.