

## Tien ideeën voor ijsbrekers, energizers en korte teambuildingsoefeningen

### 1. Interviewwedstrijd

Maak drietallen. Een persoon is interviewer, een persoon geeft antwoorden, een persoon is scheidsrechter. De bedoeling is dat de interviewer in twee minuten tijd zo veel mogelijk vragen stelt waar de geïnterviewde deelnemer het antwoord op weet. Bijvoorbeeld 'hoe heet onze groepsleider', 'hoe heet dit gebouw', 'welk land gaan we naartoe', et cetera. De scheidsrechter telt het aantal juiste antwoorden. De groep met de meeste goede antwoorden wint. Eventueel kun je meerdere rondes spelen waarbij iedereen iedere rol één keer vervult.

#### *Praktisch*

Duur: 5 tot 15 minuten

Thema's: communiceren, enthousiasmeren, ontspannen

Benodigde materialen: geen

### 2. Ik denk dat ik de enige ben die...

Deze oefening kun je zowel oppervlakkig als erg diepgaand laten zijn. De bedoeling is dat deelnemers om de beurt een zin maken die begint met 'ik denk dat ik de enige ben die...'. In de oppervlakkige versie noemen ze daarna een talent of eigenschap, bijvoorbeeld 'ik denk dat ik de enige ben die piano speelt' of 'ik denk dat ik de enige ben die elk jaar naar Terschelling op vakantie gaat'. Daarna steken alle deelnemers op wie deze zin ook van toepassing is hun hand op.

Je kunt de oppervlakkige versie gebruiken als opstapje naar de diepgaande, kwetsbare versie: 'Ik denk dat ik de enige ben die zich soms eenzaam voelt', of 'ik denk dat ik de enige ben die het spannend vindt om nieuwe mensen te leren kennen.' Voor de tweede variant is het belangrijk dat er een veilige sfeer in de groep is, en het werkt het beste als je als leider daar het goede voorbeeld geeft door jezelf als eerste kwetsbaar op te stellen. Het doel van de oefening is deelnemers te laten zien dat je zelden de enige bent die ergens mee te kampen heeft, en deelnemers begrip voor elkaar te laten hebben.

#### *Praktisch*

Duur: 15 tot 30 minuten

Thema's: kennismaken, verdiepen, relaties leggen

Benodigde materialen: geen

### 3. In de knoop

Laat een aantal mensen (5-8) in een kring gaan staan met de handen vooruit gestoken. Laat iedere hand een willekeurige andere hand vastpakken. De bedoeling is nu dat de groep weer in een nette cirkel komt te staan zonder elkaars handen los te laten. Hoe groter de knoop, hoe langer de oefening duurt (en hoe uitdagender 'ie is). Als je meer dan 10 deelnemers hebt kun je de groep opdelen en een competitie-element toevoegen. Eventueel kun je na de eerste keer de samenwerking evalueren en proberen de prestatie van de eerste keer te verbeteren.

#### *Praktisch*

Duur: 10 á 20 minuten

Thema's: communiceren, samenwerken, afstemmen  
Benodigde materialen: geen

#### **4. Ordenen**

Laat deelnemers zich op een lijn ordenen op een bepaald kenmerk, bijvoorbeeld reistijd naar de locatie, alfabetische volgorde van hun voornaam, projectervaring, lichaamslengte of leeftijd. Laat hen daarna kort in gesprek gaan met hun buurman over het kenmerk, en koppel het eventueel in de grote groep terug. Herhaal het zo vaak als je wilt.

##### *Praktisch*

Duur: 10 á 20 minuten

Thema's: kennismaken, verdiepen, ontspannen

Benodigde materialen: geen

#### **5. Pas op je tellen**

Dit doe je in een groep van 5 tot 8 mensen. Als de groep groter is kun je er een wedstrijdvorm met meerdere groepen van maken. De bedoeling is om samen tot een bepaald getal te tellen, maar zonder afspraken te maken over strategie of structuur. Eerst spreek je een getal af. Afhankelijk van de groepsgrootte is iets tussen de 20 en de 40 een mooi streven. Om de beurt noem je een getal (1, 2, 3...) maar er mag geen systeem zitten in wie wanneer 'aan de beurt' is. Noemen twee mensen tegelijk het getal, dan begin je opnieuw. Als het niet lukt om tot het gestelde doel te tellen, kun je je doelen bijstellen en een lager getal nemen. Als je juist snel klaar bent kun je je doelen omhoog bijstellen.

##### *Praktisch*

Duur: 10 tot 15 minuten

Thema's: samenwerking, luisteren, doelen stellen

Benodigde materialen: geen

#### **6. Geen ja, geen nee**

Geef alle deelnemers vijf tokens (pinda's, muntjes of iets dergelijks). Laat ze door elkaar heen lopen in een ruimte en elkaar vragen stellen, die ze niet met ja of nee (of een andere instemming of ontkenning) mogen beantwoorden. Je kunt een criterium voor de vragen instellen, bijvoorbeeld dat ze over de deelnemer moeten gaan (talenten, hobby's, persoonlijke kenmerken, etc.). Als deelnemers een fout maken (dus toch 'ja', 'nee' of iets vergelijkbaars zeggen), geven ze een token aan de ander. Diegene die na een vooraf bepaalde tijd de meeste pinda's heeft wint.

##### *Praktisch*

Duur: 10 á 15 minuten

Thema's: kennismaken, communiceren, ontspannen

Benodigde materialen: 5 tokens per deelnemer

#### **7. Menselijk bingo**

Bij deze oefening lopen deelnemers rond door de ruimte. Maak van tevoren bingokaarten met kenmerken die voorkomen in de groep. Bijvoorbeeld 'ik spreek meerdere talen', 'ik ga voor de

tweede keer op project' of 'ik hou van presenteren'. Deelnemers moeten, door elkaar vragen te stellen, vakjes afkruisen en noteren de naam van degene die over het kenmerk beschikt op de bingokaart. Maximaal één kenmerk per persoon (bij kleinere groepen: iedere deelnemer moet tenminste één keer op de kaart voorkomen). Wie het eerst bingo heeft (of een volle kaart) wint. Wel even de antwoorden checken, natuurlijk. Het is een mooie manier om leuke wetenswaardigheden over elkaar boven water te krijgen.

*Praktisch*

Duur: 15 minuten

Thema's: kennismaken, enthousiasmeren, verdiepen

Benodigde materialen: bingokaarten (van tevoren maken), pennen

**8. Keer het zeil**

Laat de groep dicht op elkaar op een stuk zeil staan, ongeveer zo dat het zeil voor 90% bezet is. De opdracht is dat de onderkant van het zeil boven komt te liggen, zonder dat iemand de grond rond het zeil raakt. Iedereen moet dus de hele tijd op het zeil blijven staan. Na de eerste keer (die waarschijnlijk stroperig gaat) kun je afspraken maken om het de volgende keer soepeler te laten verlopen en een snellere tijd neer te zetten.

*Praktisch*

Duur: 15 tot 25 minuten

Thema's: communiceren, samenwerken, leiderschap

Benodigde materialen: stevig zeil (bijvoorbeeld afdekzeil of landbouwplastic)

**9. Kennismakingsduel**

Maak duo's van mensen die elkaar niet kennen. Laat hen elkaar interviewen en in vijf minuten tijd zo veel mogelijk van elkaar te weten komen. Doe daarna een wedstrijd: kijk of de duo's elkaars naam, leeftijd, hobby's, woonplaats, schoenmaat, et cetera weten. Ieder duo dat een kenmerk van elkaar niet weet is af. Als je de tijd hebt kun je hem nog een keer herhalen met andere duo's.

*Praktisch*

Duur: 10 á 20 minuten

Thema's: kennismaken, verdiepen, ontspannen

Benodigde materialen: geen

**10. Verwarrend voorstellen**

Laat de groep rondlopen in een afgezet gebied. Deelnemers geven elkaar een hand en noemen hun naam. Na het noemen van de namen wisselen de deelnemers van naam: ze hebben nu de naam van diegene die ze net een hand hebben gegeven. Wanneer een deelnemer zijn eigen naam weer tegenkomt mag hij of zij gaan zitten. Overigens zal altijd blijken dat aan het einde van de oefening meerdere mensen dezelfde naam hebben. Je kunt dat als aanknopingspunt gebruiken om over luisteren of communicatie te spreken.

*Praktisch*

Duur: afhankelijk van de groepsgrootte 5 tot 20 minuten

Thema's: kennismaken, communiceren, luisteren  
Benodigde materialen: geen

