

TEAMBUILDING @ the forest - door Joktan Willem

Een bundeltje vol inspiratie en oefenstof voor een leuke & gezonde groepsactiviteit voor alle doelgroepen, maar altijd met het BOS – thé ultimate playground - als context en beperkt gebruik van eigen materiaal



INHOUD

INTRODUCTIE	2
VOORBEREIDING	3
MATERIAAL.....	3
STARTSPEECH	3
OPBOUW ADVENTURE FOREST - TEAMBUILDINGOPDRACHT	4
UITLEG ACTIVITEITEN (+ extra activiteiten)	6
READY FOR THE FOREST	6
HEB JE HOOGTEVREES?	8
BANG VAN HET DONKER?	10
PLAY @ the forest	13
THE CHASE.....	14
FINISH	15
KIJKWIJZER KRUISSJORRING (start en einde met mastworp)	16
REFLECTIE	17

INTRODUCTIE

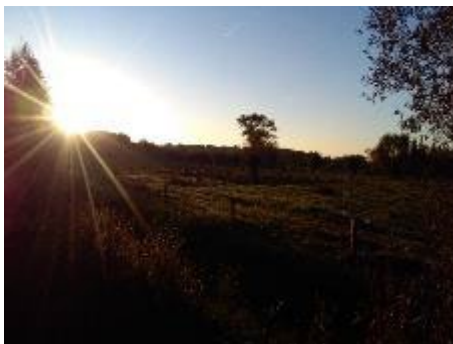


Wie twijfelt aan de verkwikkende effecten van de frisse buitenlucht? Wie denkt er nog dat een goede boswandeling niet kalmerend werkt? Wie twijfelt er aan dat het gezond is om buiten te zijn? Het geloof in de kracht van de natuur wordt steeds vaker omschreven in kranten en tijdschriften. De kreet naar een beetje meer ‘buitenleven’ wordt steeds groter. Maar waarom houden we dan zo hard vast aan onze vertrouwde indoor hal, sporthal & gym?

Een indoor hal heeft zeker en vast voordelen. Je weet exact op welk materiaal je kan vertrouwen. Alle materiaal ligt mooi gesorteerd te wachten. Dankzij het dak vormt regen geen enkel probleem. Wind of geen wind ... in de hal is het altijd windstil.

Het is echter aangenamer om alle opportuniteiten te zien in plaats van te piekeren van de mogelijke nadelen.

Check de website www.howest.be/openluchtrecreatie - hoofdstuk ‘gezonde natuurbeleving’ voor meer info omtrent de kracht van de natuur. Aanvullend op deze bundel vind je op de website ook een bundel met meer focus op ‘mindfulness’, ‘bosbaden’, ‘mental wellbeing’, ... (training bosbaden – back to nature)



Deze bundel bevat losse oefeningen ingedeeld volgens thema. In het gedeelte ‘OPBOUW ADVENTURE FOREST’ worden er heel wat van deze oefeningen in een organisatie gegoten waarbij samenwerking tussen teamgenoten gestimuleerd wordt.



VOORBEREIDING

Vooraleer je het bos in trekt, doe je volgende zaken:

- Mag je daar 'spelen' in het bos? Meer info via Agentschap voor Natuur en Bos. Hou rekening met het bos! Zoek speelzones op. Zie tabblad 'wetgeving' op www.link.howest.be/openluchtrecreatie en dus doe podcastwandeling via de app IZI TRAVEL <https://izi.travel/nl/browse/318d7351-219d-4760-88f0-d309b8962814>
- Vooraleer je een sessie in elkaar steekt, doe je een grondige prospectie van het bos. Neem foto's van alle zones zodat je later optimaal kan voorbereiden.
- Heb respect voor je nieuwe 'sporthal' en pas LEAVE NO TRACE principes toe.
- Hou rekening met het weer. Geen bossessie bij stormweer.
- Zorg voor een correcte briefing naar deelnemers toe.
 - Aangepaste kledij ifv het weer
 - Aangepaste kledij ifv de activiteit. Vuile kledij is geen uitzondering na een sessie fit in het bos. Probeer dit ook positief te bekijken. Dit zorgt voor extra beleving aangezien dit – raar maar waar – iets zeer ongewoon is geworden! Vuile handen, aarde onder de nagels, slijk aan een t-shirt, blaadjes in het haar, ... back to nature! Kondig dit best aan zodat ze eventueel reservekledij meenemen ☺

MATERIAAL

Tijdens deze sessies tracht je zoveel mogelijk met natuurlijke elementen uit het bos te werken. Maar een basis aan eigen materiaal is handig. Dit zijn zaken die gebruikt worden bij oefeningen uit deze bundel:

- | | |
|---------------------------------|---|
| • lange klimtouwen / slacklines | • kijkwijzers kruissjorring + mastworp + ankersteek |
| • fluitje | • 2 musketons |
| • enkele houtzagen + bijl | • voetbal |
| • zakmessen | • tennisballen |
| • bollen sjortouw / katoendraad | • mechanisch houtboortje |
| • fototoestel | • 4 afgeprinte boekjes |
| • EHBO pakket | • Schrijfgerief |
| • Proper water | • Bokaal voor diertjes |
| • toiletpapier | • Per team: 2 fluo jasjes voor supervisors |
| • shelter / zeil om te schuilen | |



Kegels en ander klein materiaal kan je altijd laten zoeken in het bos. Houtblokken, lange takken, ... alles is bruikbaar. Een parcours uitlijnen in het bos is altijd een leuke bezigheid voor de deelnemers.

STARTSPEECH

Start een sessie in het bos altijd met een korte duiding / inleiding. Sta zeker kort even stil bij volgende zaken:

- Je bent outdoor en dat is gezond! Laat je smartphone even aan de kant en geniet van de activiteiten.
- Respecteer het bos, gebruik enkel dode takken en laat nooit afval achter
- Afspraken omtrent fluitsignaal van trainer. Dit is belangrijk omdat deelnemers vaak behoorlijk verspreid aan het werken zijn.
 - 1 x fluiten → commando in een oefening, zoals 'op fluitsignaal klim je in een willekeurige boom'.
 - 2 x fluiten → stop oefening en verzamelen of doorschuiven
 - 3 x fluiten → noodgeval (zware blessure, iemand verdwenen, ...) → oefening stoppen en snel verzamelen op centraal punt.



OPBOUW ADVENTURE FOREST - TEAMBUILDINGOPDRACHT

*Intro: In dit bos openen we in exact 2,5 uur een **pretpark** voor gezinnen, genaamd **THE ULTIMATE PLAYGROUND**. We bieden 4 zones met diverse challenges aan: FOX – RABBIT – FALCON - SPIDER.*

In 2 uur tijd moet alles besproken en opgebouwd worden! Zo hebben we nog 1,5 uur de tijd om alles te testen vooraleer de eerste klanten komen!

Ieder team krijgt de opdracht om 4 posten voor 1 bepaalde zone voor te bereiden. De zones liggen verspreid in het bos zodat iedereen in alle rust kan werken. De activiteiten MOETEN in een **verhaal** gestoken worden om beleving en inleving te maximaliseren.

Organisatie binnen de teams:

- De eerste 10 minuten is er een groepsvergadering waarin iedereen zijn/haar zegje kan doen. Gebruik deze 10 minuten goed, want nadien kruipt iedereen in eigen rol.
- Na 10 minuten moeten er diverse groepsrollen opgenomen worden:
 - **THE BIG BOSS:** hij/zij draagt eindverantwoordelijkheid van de ganse zone en praat voornamelijk met de supervisors. Deze persoon levert weinig tot geen fysieke arbeid. Hij/zij is verantwoordelijk voor de plattegrond van het park, inkleding van de activiteit, uitgeschreven uitleg inclusief storytelling, doorschuifstelsel, het overbrengen van de safety rules, ... LET OP: er moeten punten verdiend kunnen worden per proef. Bedenk hoe je dit zal aanpakken en bijhouden!
 - **2 SUPERVISORS:** die de werknemers aansturen. Zij mogen met de werkmensen praten. Ze zijn ook de MATERIAALMEESTER. Ze mogen als enige van de groep gaan praten met de SUPERVISORS van de andere groepen. Let op: er is geen aparte supervisor per activiteit. The Big Boss moet hier oog voor hebben. ZIJ DRAGEN EEN FLUOJASJE OM DUIDELIJK HERKENBAAR TE ZIJN als aansprekingspunt voor the ants.
 - **THE ANTS:** De andere groepsleden voeren enkel de commando's uit van de supervisor. Ze praten niet veel en werken hard! Zonder hen geen park.
- **Posten @ ZONE 1 – FOX**
 - BOSZOO
 - BLIND BIKECHALLENGE
 - KUBB
 - THE CHASE – pijl en boog
- **Posten @ ZONE 2 - RABBIT**
 - BOSCLEAN-UP
 - KIPPEN OP STOK
 - BLIND BLOTEVOETENPAD
 - THE CHASE - bossteple
- **Posten @ ZONE 3 – FALCON**
 - FOREST MAKE OVER
 - BRANCARD run
 - BOSMINIGOLF
 - BLINDE ZOEKTOCHT + SPELEO IN HET BOS
- **Posten @ ZONE 4 – SPIDER**
 - BOSVILLA
 - TOUWLADDER
 - THE CHASE – speerwerpen
 - VERTROUWENSVAL incl. de 2 voorbereidende plank oefeningen.

Nog wat extra info / opdrachten:

- Per zone moet er een vlotte doorstroom tussen de activiteiten voorzien worden. Er moet er rode draad gecreëerd worden tussen de proeven per zone (mbv storytelling).
- De 4 activiteiten per zone moeten gedaan kunnen worden in 30 minuten. Want na 30 minuten moeten de deelnemers naar een volgende zone. Test alles dus grondig uit!
- Materiaalbeheer is belangrijk. De supervisors communiceren goed met de andere groepen. Er kan en mag niets verloren gaan. Het materiaal wordt bijhouden op de **centrale plaats = ZONE 5 – CENTRAL PARK**



- Safety first... correct omgaan met messen / bijlen / zagen! De supervisors houden dit goed in de gaten.
- Het is een teambuilding. Daag jezelf uit om volledig in jouw rol te kruipen. Nadien volgt een reflectie. Noteer enkele opmerkingen.
- Wees ambitieus ... je streeft naar de meest kwalitatieve zone! Zeg dus niet ... ik eb niets meer te doen, want we zijn klaar. Alles kan steeds beter, zoals extra versieringen, extra versteviging, extra uitdaging, ... NIEMAND stopt vroegtijdig met werken.
- **MAAK EEN GROEPSFOTO!** Ieder team maakt een passende teamfoto, genomen door de docent, maar op vraag van de groepen zelf.



UITLEG ACTIVITEITEN (+ extra activiteiten)

READY FOR THE FOREST

4 opdrachten om te tonen dat je deel uitmaakt van dit bos.

1. FOREST MAKE-OVER.

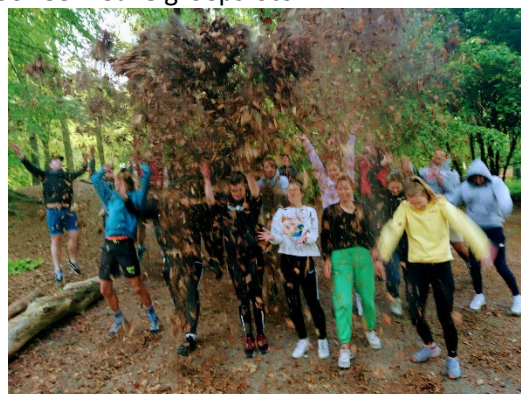
Nodig: fototoestel, plaats met veel slijk, bladeren, takken, ...

Dit kan gaan van slijkstrepen in het gezicht en een takje in het haar tot ganse metamorfoses. Eventueel kan je wat competitie toevoegen. Bijvoorbeeld, de persoon met de leukste make-over krijgt korte photoshoot.

Neem vervolgens enkele leuke (groeps)foto's. Foto's zijn belangrijk voor profilering – marketing - ...



Indien iedereen nogal 'braafjes' de forest make-over doet, is het leuk om met de groep zoveel mogelijk bladeren te verzamelen en op '3' samen de lucht in te gooien voor een leuke groepsfoto:



2. BOSCLEAN-UP - Plogging

Nodig: een plastic zak per 2

Uit respect voor je 'sporthal' laat je iedereen het bos opkuisen met een plastic zak in de hand.

VARIATIE: op een centrale plaats trekt iedere deelnemer een grote cirkel in het zand. Dit is hun afvalverzamelplaats. Laat de leerlingen per gevonden voorwerp teruglopen naar hun cirkel. Voordeel: je ziet de deelnemers meer en ze moeten meer lopen.

3. BOSZOO - Bosvrienden

Nodig: /

Geef de deelnemers een aantal minuten de tijd om diverse soorten kriebelende bosdiertjes (insecten/wormen/spinnen/...) te verzamelen en 'tentoon te stellen' in jullie zoo. Hiervoor mag je bokalen, potten, gebruiken. Eventueel kuiltjes maken in het zand en hard aanstampen om zo 'insectenhuisjes te maken. Je kan ook vragen om ze te presenteren in hun handen.



4. BOSVILLA - Shelter



Nodig: fototoestel

Maak met je team zo snel mogelijk een leuke shelter (IN DE BEEK INDIEN NIET TEVEEL WATER) met bosmateriaal.

Zoek eerst een vooral een geschikte plaats waar je met minimaal werk maximaal resultaat krijgt.



HEB JE HOOGTEVREES?

1. Horizontale ladder

Nodig: stevige takken van +/- 1 m

- Per 2 een tak vasthouden. Ieder koppel staat zo ver uit elkaar zodat de ladderloper snel naar de overkant kan. De koppels die tak vasthouden mogen niet verplaatsen.
- Hetzelfde als oefening a, maar de afstand van start tot finish is nu veel verder. Ze moeten de ladderloper vervoeren naar de volgende trede. Op deze manier leg je zo snel mogelijk bepaalde afstand af.



2. De Boom in: zoek een boom waar je met jouw team (4 of 5) in kan kruipen.

Eventueel kan je hen ook vragen om in de boom bepaalde poses aan te nemen (ifv groepsfoto's)

- Als luipaarden in de boom slapen
- Als luiaarden in de boom hangen
- Als salamanders op de boomstam plakken
- ...

3. Kippen op stok

Nodig: 1 bol sjortouw per groep + kijkwijzer sjorring

Doel: kruip met z'n allen op een gesjorde balk (op min. 3 meter hoogte) die ze eerst zelf moeten hangen aan 2 bomen zonder zijtakken.

Tip:

- Eerst balken sjorren op 1 en 2 meter (soort van ladder).
- Hou een veiligheidscoördinator op de grond die instructies geeft en veiligheid bewaakt. Na de opbouw moeten uiteraard de eerste trapladders verwijderd worden vooraleer groep erop klimt!



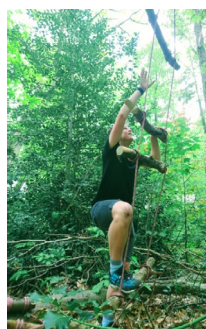
4. Touwladder: maak een eigen touwladder om over een hoge dwarse tak te klimmen.

Nodig: klimtouw + zaag / bijl

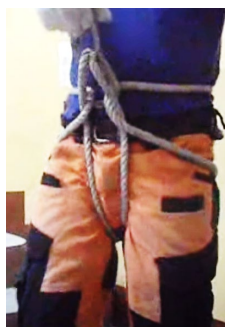
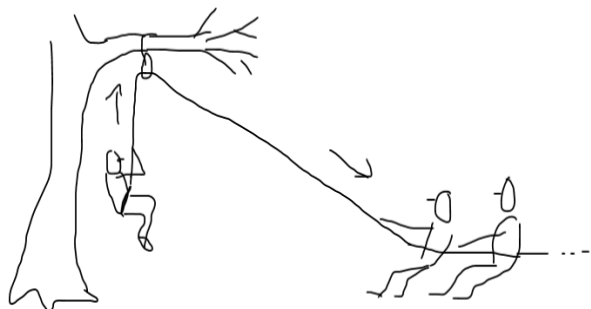
Koppel hieraan een bepaalde loopopdracht.

Gebruik hiervoor:

- Mastworpen om de sporten vast te maken
- Ankersteek + stopknoop om aan boom vast te maken



5. **De lift:** blinddoek één persoon, 'sjor' een eigen gemaakte klimgordel bij deze persoon en maak de klimgordel vast aan een touw dat verticaal naar boven gaat naar een katrol (om bijvoorbeeld iets te nemen). De geblinddoekte persoon moet dit touw met beide handen vastgrijpen om vervolgens in de lucht getrokken te worden door de teamgenoten. (gebruik dubbele vissersknoop + 2 musketons)



video eigen klimgordel maken: <https://www.youtube.com/watch?v=Vm5GQcYr9Xo>



BANG VAN HET DONKER?

Tip: breng bij alle oefeningen met 'blinde sporters' eerst de blinddoek aan, leg nadien pas de opdracht pas uit. Dit verhoogt de spanning.

6. Blind bikechallenge

Nodig: 1 fiets per deelnemer (liefst MTB) + helm + chrono

Creëer een parcours dat afgelegd kan worden met de fiets, bestuurd door een blinde fietser. Uiteraard mag er een begeleider meestappen. Dit parcours moet tegen de tijd gereden worden. Beslis zelf of de begeleider de fietser mag aanraken of enkel praten.

7. Blinde trein.

Nodig: 1 blinddoek per deelnemer

1 begeleider plaatst alle mensen met blinddoek in een rij (handen op schouders). De begeleider mag GEEN WOORD zeggen en moet zijn groep tot de bestemming krijgen.

Je kan dit ook doen terwijl iedereen op handen en knieën zit. Dit is meer beheersbaar voor begeleider (tragere snelheid) maar moeilijker voor de deelnemers.



8. Blind Blotevoetenpad

Nodig: blinddoek per deelnemer – lange touwen (+/- 40m)

Hang een lang touw op heuphoogte langs een gevarieerd en uitdagend parcours (water, struiken, steentjes, ...). De deelnemers worden er geblinddoekt naar toe gebracht. Ze moeten vervolgens het touw volgen tot het einde.

Werk eventueel met diverse zones. Bijvoorbeeld zone waarbij je over en onder dingen moet kruipen, zone met scherpe steentjes, zone door blaadjes & takjes, ... Touw wat slapjes hangen zodat ze er hun evenwicht niet mee bewaren. Ze moeten zelf op blotevoeten het ideale pad vinden en het evenwicht behouden. Het touw dient enkel als richtingaanwijzer.



9. Blindenzoektocht – al dan niet op blote voeten

Nodig: 1 fluitje + blinddoek per deelnemer

Iedereen staat geblinddoekt bij een boom. De begeleider loopt ver weg naar een vaste plaats en blaast (kort) om de 10 sec op een fluitje. De groep tracht zo snel mogelijk de begeleider te tikken zonder blinddoek af te nemen. Zorg ervoor dat de weg bezaaid ligt met haalbare hindernissen (dichte struiken, boomstammen, ...). Alles gebeurt op de tast.



10. **Speleo in het bos.** Laat ze door duikers kruipen. Let op ... test deze op voorzichtige wijze als organisator (niet teveel water? Geen glas? ...)



Indien de duikers te groot zijn, kan je er altijd een stammetje insteken zodat het meer uitdagende wordt. Voor sommige deelnemers is deze opdracht makkelijker wanneer ze een blinddoek aan hebben en niet weten wat ze precies aan het doen zijn.



11. **De plank:** 3 leuke opbouwende oefeningen ifv vormspanning & vertrouwen

Nodig: 1 blinddoek per persoon – verhoog (boomstam, ...) van +/- 1 meter hoog

- Per 3: **Omgekeerde pendulum**
- Per 9: **Flipperkast**
- Per 9: **Vertrouwensval** (blinddoek en handen (en voeten) vastgebonden, eventueel armen boven hoofd gestrekt)



Indien je de vertrouwensval zo spannend mogelijk probeert te maken (maar toch veilig), doe het dan in deze volgorde:

- Maak een trapladder tussen 2 bomen waar de valler later op kan klimmen om achterover te vallen.
- Laat een vrijwilliger blinddoeken en bind de handen vast (niemand kent de opdracht op dit moment). De handen moeten vastgebonden worden aan de voorkant van het lichaam zodat de valler niet zijwaarts kan slaan tijdens het vallen.
- Ga met de groep een beetje verder staan & leg de opdracht uit: de valler zal straks opgehaald worden en op verhoog geplaatst worden. Hij/zij moet dan als een plank achteruit vallen zonder te weten wie of wat hem/haar zal opvangen.
- 2 begeleiders halen de valler op (en naar valpunt brengen) en mogen niets tegen hem/haar zeggen.
- De anderen gaan een beetje verder - in complete stilte - aan het valpunt staan (ze mogen niet meer praten tot na de val zodat de valler nooit te weten komt dat hij zal vallen in de armen van de mededeelnemers)



- De groep stelt zich op deze manier klaar:



Let op: als vanger mag je nooit de armen kruisen over elkaar, want bij een val kan je zo druk geven op de andere arm waardoor je lost. Zorg er ook voor dat de sterkste personen op de plaats staan waar het bekken van de valler zal landen.

- Van zodra de volledige groep klaar staan, moeten ze te allen tijde kijken naar de valler (want deze persoon heeft geen richtingsbesef meer en kan een beetje schuin vallen)
- De begeleider mag enkel praten tegen deelnemer om dit te zeggen: "Je mag straks, enkel op mijn signaal, recht achteruit vallen als een plank. Het is belangrijk dat je geen zittende beweging maakt, maar echt tot op het einde een plank blijft."



PLAY @ the forest

12. FOREST minigolf

Nodig: stokken die als golfstick kunnen dienen + 1 tennisbal per 2 deelnemers + scoreblaadjes (dit kan ook vervangen worden door strepen in het zand)

Creëer je eigen minigolfbaan en probeer ze allemaal in zo weinig mogelijk slagen te doen. Gebruik hiervoor een scoreformulier.

- Analyseer de omgeving. Maak eigen parcours met een hole. Gebruik zoveel mogelijk natuurlijke obstakels. Tunnels – heuvels – afbakening parcours
- Zoek / maak eigen golfstick
- Speel alle holes in zo weinig mogelijk slagen

Om de beleving te verhogen kan je dit op blote voeten laten doen indien het niet te koud is.



Variatie: per 2 laten werken en de golfer wordt geblinddoekt.



13. Kabouterdorp

Nodig: enkel het beschikbare bosmateriaal

Maak per 4 een compleet Olympisch kabouterdorp met bosmateriaal.

Dit is een opdracht waarbij het proces belangrijk is. Nadien is het werk enkel materiaal voor een 'bostentoonstelling'. Hier wordt NIET actief mee gesport of gebruikt voor bepaalde opdrachten.

14. Bosbowling

Nodig: handbal, zaag een stronken

Maak een bowlingbaan (afgewerkt met boarding) met zelf gezaagde kegels. Gebruik een handbal als bowlingbal.

15. BosKUBB

Nodig: scherpe zakmessen + aantal zagen

Maak een eigen KUBBspel met mes en zaag.



16. Circus

Nodig: 1 stammetje per 2

1 persoon staat op het stammetje en moet een bepaalde afstand 'rollen'. De andere persoon zorgt voor stabiliteit (vastnemen aan polsen). Dit kan ook in groep indien je een grote stam vindt.



THE CHASE

Deze oefeningen kunnen gezien worden als voorbereiding op de 'jacht': speer maken om te jagen, hindernislopen trainen tijdens achtervolging van je prooi, brancard om gewonde te vervoeren, ...

17. Bosspeerwerpen:

Nodig: zakmes – sjortouw – ideaal: takken van vers gesnoeide knotwilg

Dit is een oefening waarbij de deelnemers zelfstandig met een mes moeten werken. Bewaak de veiligheid en geef sowieso de tip om ALTIJD weg van het lichaam te snijden. En mag ook geen enkel mes op de grond achter gelaten worden.

- zoek een eigen stok, maak een eigen speer met je mes. De speer moet sowieso langer zijn dan het lichaam. Het is een rechte stok zijn zonder zijtakjes. Gebruik sjortouw voor het handvat.
- maak een aanloopstrook en landingsstrook in de aarde en doe nadien een testfase & veiligheidscheck van speren
- Laat iedereen werpen naar zelf gemaakte / gesjorde prooien (poppen of voorwerpen die ze in bomen gehangen hebben). Gooi 'de prooi' aan!



18. Pijl & boog

Zelfde als vorige oefening, maar met pijl en boog. Dit kan eventueel ook geblinddoekt! De begeleider moet dus helpen mikken, enkel door auditieve feedback (de schutter mag niet aangeraakt worden).

Youtube filmpje Natuurpunt ('je eigen pijl en boog'): <https://www.youtube.com/watch?v=3UqzEbcnEV4>

19. Bos steeple

Nodig: sjortouw – bijlen/zagen/messen

Creëer een omloop met obstakels. Dit wordt gelopen tegen de tijd en in kleine groepjes.

- Iedereen sjort een eigen horde die vervolgens in zachte ondergrond / gras recht gezet kan worden. (zie foto) (zie kijkwijzer kruissjorring). Deze hordens zijn op 'spring'hoogte.
 - Creëer daarnaast ook een hordenbos met horizontaal gesjorde balken op borsthoogte. Iedere groep moet bijvoorbeeld 2 takken / balken sjorren tussen 2 bomen en dit verbind je vervolgens tot 1 parcours. Gebruik hierbij ook zitbanken, natuurlijke hindernissen waar je over kan springen, ...
- Sjor de hordes liever te hoog dan te laag. Indien het mogelijk lijkt om er over te springen, zullen ze dit soms in vermoeide toestand proberen. Wanneer ze er niet in slagen, is een harde val onvermijdelijk aangezien de hindernis vastgesjord werd. Daarom laat je alles hoog sjorren en laat ze nadien altijd per 2 lopen zodat ze elkaar kunnen helpen waar nodig.

Je kan zowel over als onder de hordens laten gaan. Of eventueel afwisselend. De wedstrijdje kan je organiseren met aflossing, maar dit kan ook in groep gedaan worden waarbij men pas een volgende hindernis mag nemen wanneer het volledige team over of onder de vorige hindernis is.



20. The Brancard Run

Nodig: sjortouw, kijkwijzers kruissjorring, stevige takken, een zaag om takken om maat te zagen

Na een serieuze jachtpartij moeten er vaak gewonden afgevoerd worden.

Sjor per 5 een goede en grote brancard. 1 persoon (slachtoffer) zal op de brancard liggen, vastgebonden worden en de 4 andere personen dragen de brancard. De bedoeling is om foutloos en parcours met veel natuurlijke obstakels af te leggen. Voorzie duidelijke finish en kader dit in een verhaal.

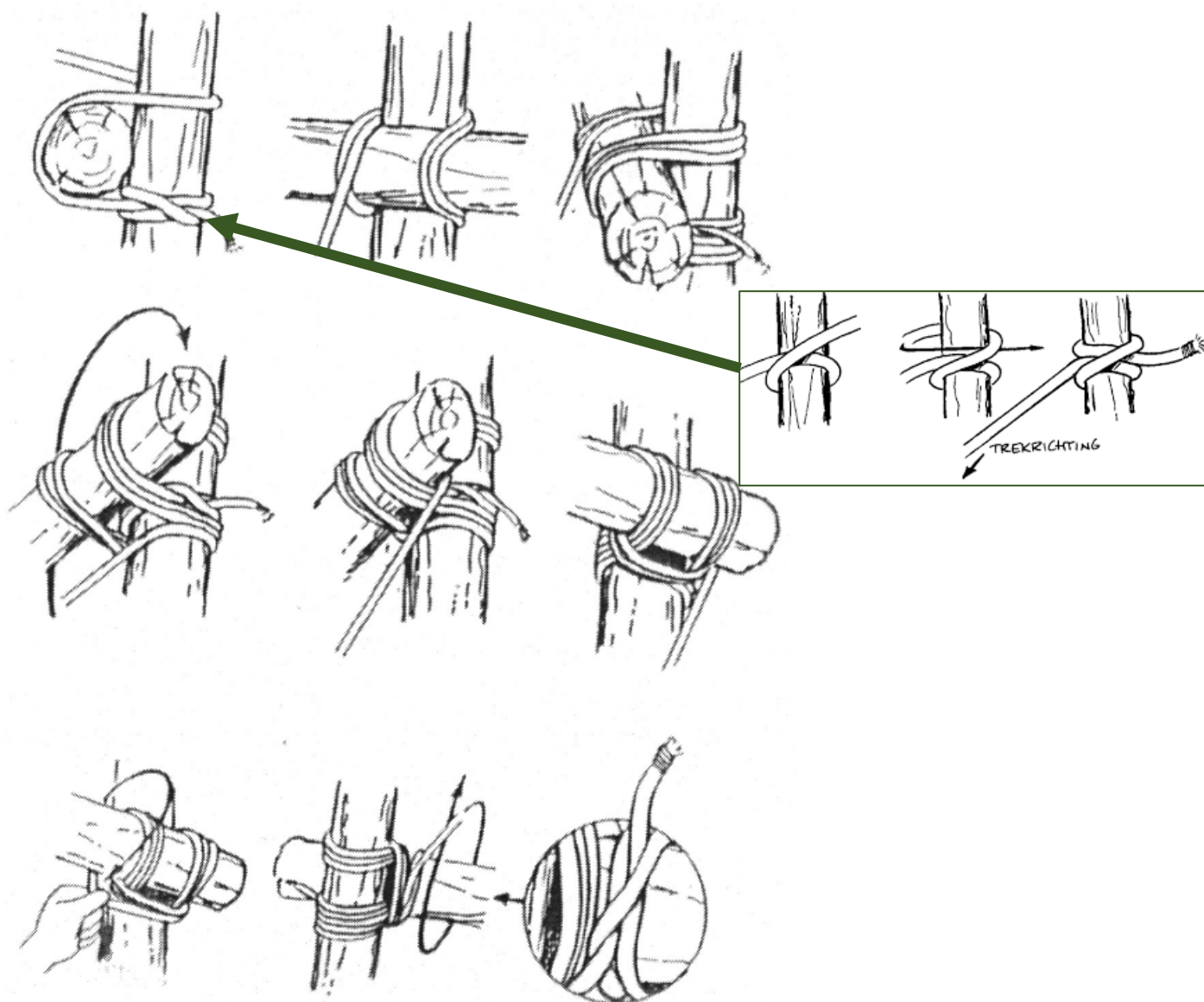


FINISH

21. **Afsluitende groepsfoto's** zodat we na de sessie leuke herinneringen kunnen oprakelen! Eventueel herhaling van de opdracht 'ready 4 the forest'.



KIJKWIJZER KRUISJORRING (start en einde met mastworp)



REFLECTIE

Intro

- Na een opbouw van THE ULTIMATE PLAYGROUND volgt een reflectieronde per team
- Dit wordt geleid door de begeleider of door een persoon uit een andere groep.
- Eerlijkheid is nodig om er een leerrijk gesprek van te maken
- Er kunnen onenigheden ontstaan, maar dan is het kwestie van de juiste vragen te stellen en correct te modereren zodat de conflicten gebruikt kunnen worden om zaken in positieve zin aan te pakken.

Voorbeeldvragen

- Vragen die je stelt om reflectie van eigen gedrag / gevoelens
 - Kreeg je een passende rol?
 - Was dit een uitdagende rol voor jou?
 - Hoe zie je jezelf in de groep? Hoe percipiëren de anderen jou tijdens het groepswerk?
 - Ben je tevreden met die manier waarop ze jou zien?
 - Heb je enkel transactionele gesprekken gehad? Puur oog voor de taak of ook voor het welbevinden van jouw teamgenoten?
 - Wat is voor jou het belangrijkste element in het creëren van een team? En wat heb je hiervoor gedaan?
 - Heb je jezelf voldoende uitgedaagd om
 - dit project te doen slagen?
 - dit project aangenaam te maken voor iedereen?
 - In stretchzone gegaan (bvb. de hoogte in voor bepaalde taken, door de donkere en vuile duiker kruipen om dit voor te bereiden, ...)
- Vragen die je stelt aan iemand van een bepaald team omtrent gedrag teamgenoten:
 - Vind je het erg dat niet iedereen evenveel bijdraagt tot het eindresultaat?
 - Hebben jouw teamgenoten zichzelf voldoende uitgedaagd om
 - dit project te doen slagen? Draagt iedereen evenveel bij tot het eindresultaat?
 - dit project aangenaam te maken voor iedereen?
 - Welke situaties vond je vervelend? Wat heb je gedaan om dit te veranderen?
 - Kan je even vlot samenwerken met iedereen? Waarom wel, waarom niet?
 - Wat denk je dat de rest van jouw team van deze opdracht vond? Saai, eenzaam, leuk, moeilijk, ...? Wat leidt je af uit hun gedrag / lichaamstaal tijdens de opbouw?
 - Was Big Boss ideale persoon voor dit proces? Was jij een betere Big Boss geweest? Waarom? Wat zou je anders doen?
- Stel dat je met dit team verder moet werken ... waar zou jij in investeren?
- Algemene vragen op het einde:
 - Teambonding of teambuilding?
 - Recreational of intentional?
 - Comfort zone? Of stretch of paniek?

