



Teamcooking, trivsel og samarbejde

Kurset er tilrettelagt som et to dages forløb, hvor vi intensivt stiller passende udfordringer til rådighed for deltagerne. Det er sundhed, kommunikation og trivsel vi sætter i centrum i allerbredeste forstand.

Mål:

Kurset adresserer både fysisk og mental sundhed, ligesom det tilbyder inspiration i det hele taget til et sundt liv også socialt. Deltagerne går hjem med viden de kan bruge til noget og værktøjer til at operationalisere denne viden både sammen og hver for sig.

Indhold:

Deltagerne bliver aktiveret i øvelser, der sigter på at styrke samarbejdet, trivslen og holdånden.

Resultater:

Efter kurset vil deltagerne ofte opleve et styrket samarbejde, en større arbejdsglæde og en stærkere samhørighed på baggrund af den fælles læring.

Deltagere:

Kurset er tænkt som et virksomhedsinternt vitamintilskud, der henvender sig til hele virksomheden, et afsnit af virksomheden eller en afdeling.
I form af oplæg giver vi levende inputs til erkendelse og læring.

Dato:

06. - 07. - sep. 2010

04. - 05. - okt. 2010

Underviser:

Hanne Vium tlf. 20 65 50 52

Beth Stadum Dencker tlf. 40 89 86 09

mail@vium-lifecare.dk

Økonomi:

Kurserne afholdes som AMU-kurser, og der ydes VEU-godtgørelse, svarende til 752,00 kr. pr. dag til deltagere i AMU-målgruppen.

Deltagerbetaling:

I arbejde: 348,00 kr. pr. deltager

(174,00 kr. pr. deltager pr. dag)

Overnatningsmuligheder:

Har du mere end 60 km mellem bopæl og kursussted, er der mulighed for indkvartering iht. gældende regler.
Kontakt kursussekretæren for nærmere information

Tilmelding:

Du kan tilmelde dig online på

www.viaerhvervsuddannelser.dk/amu eller ved at ringe til kursussekretær Jannie Sørensen, 8755 4700, eller send en mail til jsn@viauc.dk med dit telefonnummer, så ringer vi dig op.

Kursussted:

VIA Erhvervsuddannelser, Vejlevej 150, 8700 Horsens

PROGRAMOVERSIGT:

DAG1:

- **Teamcooking**

Deltagerne deles op i hold. Hvert hold består af:

1. Gruppen, der koordinerer og laver mad.
2. Gruppen, som skal ud "i marken" og finde poster, der giver adgang til de ingredienser, som indgår i madlavningen.

Al kommunikation i gruppen foregår via walkie-talkie!

Aktiviteten vil altid have fokus på det sociale og på det at have det sjovt sammen. Derudover kan deltagerne udfordres på flere niveauer.

Kommunikation

Kommunikationen og samarbejdet i grupperne udfordres.

Strategi

Det er nødvendigt for ledergruppen at lave en brugbar strategi.

Viden om sund kost

Der vil, som en naturlig del af teamcooking, indgå vejledning omkring det optimale brændstof for kroppen, mens der arbejdes med at lave mad. Dette suppleres yderligere med en peptalk: "Kost og energi".

Teamcooking afsluttes selvfølgelig med et festmåltid. Det er en fantastisk oplevelse, at alle har bidraget til måltidet og spiser det i fællesskab. Efter alle anstrengelserne holder konsulent en opsummering om det, som er "opfanget" i løbet af dagen.

Dag 2:

- **Trivsel og samarbejde**

På temadag 2 bygges der videre på erfaringerne fra 1. temadag. Vi sætter teambuilding og kommunikation i centrum gennem praktiske øvelser.

- **Hvordan får vi den positive kommunikation indøvet**

- Sig tingene som de er
- Ris og ros
- Positiv psykologi

- **Assertion i konfliktsituationer – hvordan lyder den sproglige melodi**

- **Hvordan påvirker din kommunikation andre**

- Positive tanker
- Positiv og negativ stress

- **Vi gennemgår de fire opmærksomhedsfelter**

- Hvordan kommer de fire opmærksomhedsfelter til udtryk i vores kommunikation
- Vi kan ikke ændre andre, men vi kan ændre på os selv.





Reference:

HR- & Regnskabschef Diana Vejrup, Compo Tech A/S skriver:

Vi indgik et samarbejde med *Vium-lifecare* som opstart på vor "Sundheds- og trivselspolitik". Formålet er, at fremme sundhed, trivsel og arbejdsglæde blandt vore medarbejdere.

Vi startede med sundhedstjek med personlig vejledning, som var en øjenåbner for de fleste og motivation for at ændre vaner.

Kommentar fra medarbejder: "Det var noget grænseoverskridende – bagefter følte det meget rart"

Derefter havde vi 1. temadag med overskriften "*Teamcooking og teambuilding*". Det var en anderledes måde at samarbejde på, hvor vi lærte hinanden bedre at kende. En fantastisk dag i naturen med madlavning på en helt ny måde med fokus på sunde kostvaner.

Kommentar fra medarbejder: "*En dag, hvor det hele lykkedes*"

Kommentar fra medarbejder: "*Læring igennem leg – fantastisk*"

Senere havde vi 2. temadag hvor det stod på *trivsel og samarbejde*. Dagen var præget af ærlighed og åbenhed. Vi fik forståelse for hinandens forskelligheder og kompetencer.

Vi afsluttede forløbet med et opfølgende sundhedstjek. Nogle havde nået deres mål fra 1. sundhedstjek – mens andre har fået noget at arbejde videre med.

Udbyttet har været stærke fælles oplevelser, hvor der har været plads til både grin og læring.

Såvel ledelse som medarbejdere vil betegne forløbet som en succes – med basis for bedre forståelse for sundhed, trivsel og arbejdsglæde.