

ตัวอย่างตารางกิจกรรมทีมบิลด์ิง สำหรับคณะใหญ่

[ออกแบบโดย โค้ชเอ ณ์ฐภณ วุฒิกานากร ผสมผสานจาก 3 หลักสูตร In The Game + Photography Team building + Happy Workplace NLP ลิขสิทธิ์โดย Super A Team building]

ภาพตัวอย่างกิจกรรมจริง : MENARINI 250 Px

<https://www.youtube.com/watch?v=aJlPy7a5il>

Comment จากผู้บริหารระดับสูงของทีมขาย TOA

https://www.facebook.com/superteam/?ref=br_rs

13:30-14:15

Activity : Ice Breaking

14:15-14:45 / Coffee Break

14:45-15:45

ฐาน A : Trust Fall + Fly me to the moon

Mission (Photo)

ผู้เล่นล้มตัวจากบนฐานยืนสูงระดับต้นขา และมีเพื่อนๆพร้อมตาข่ายรองรับด้านล่าง

และปิดท้ายด้วยทีมโยนเพื่อนขึ้นฟ้าและรับอย่างนุ่มนวลด้วยตาข่าย ก่อนปล่อย Landing

ลงพื้นอย่างปลอดภัย

Learning Points : Challenging Spirit, Persistence, Trust, Communication, Team Spirit, Leadership, Supportive, Encouragement

ฐาน B :

แข่งกันต่อ

ทั้งทีมต้อง

ให้ได้มากที่สุด

Learning

Bonding, T

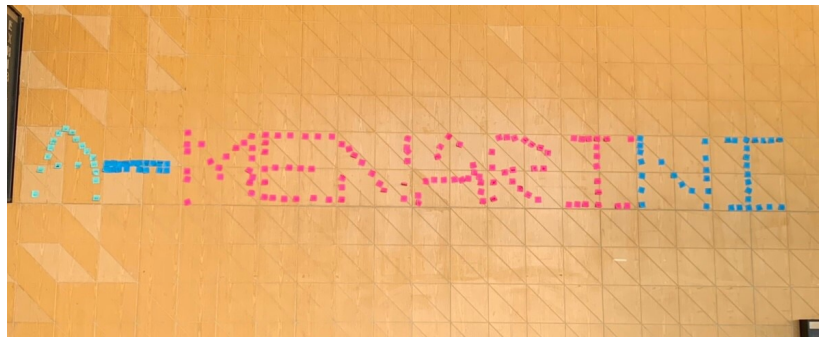


ฐาน C : ต้นไม้แห่งทีม + Group Shot Photography Challenge

แต่ละคนเขียนป้ายชื่อตัวเอง และนำขึ้นไปติดบนต้นไม้ หรือ กำแพงสูง ในระดับสูงสุดที่ตั้งไว้

และลงมาจับโจทย์การถ่ายภาพกลุ่มด้วยมือถือ 9 แบบ ตามแต่จะจั่วการ์ดว่าได้ภาระกิจการถ่ายภาพแบบไหน

Learning Points : Best Action with Speed, Persistence, Planning, Bonding, Supportive, Encouragement, Team Spirit, Plan-Do-Check-Act, Think out of the box



ฐานที่ 4 : ลูกเต๋าเล่นิทาน

แต่ละทีมจะได้รับ #ลูกเต๋ารูปภาพ จำนวนเท่าผู้เล่น ให้ทุกคนทอยเต๋า ได้หน้าไหนให้จำไว้ แล้วทุกคนเรียงต่อแถว เริ่มเล่นิทานที่เกี่ยวข้องกับหน้าเต๋าที่ตัวเองได้ เรียงจากคนแรก ไปจนถึงคนสุดท้าย คนละ 15 วินาที โดยเรื่องราวจะต้องเกี่ยวโยงจากคนแรกไปคนสุดท้าย มีสมาชิก 1 คนถ่ายภาพวีดีโอเหมือนถ่ายทำหนังจริง]

Learning Points : Understanding each others point of view, Cross Culture, Creative, Communication, Planning, Crisis Management, Think out of the box, Fun



ฐานที่ 5 : หมากฮอสมนุษย์

แบ่งสองทีมเรียงกันเล่นหมากฮอส ที่ใช้มนุษย์ทั้งทีมเป็นตัวเดินแทน แข่งกันสองฝั่ง ส่วนที่เหลือสามารถบัญชาการตัวหมากจากมุมมองภายนอกได้ เป้าหมายคือ ทำให้สมาชิกในทีมตัวเองเหลือให้เยอะที่สุด

Learning Points : Competitive Behavior, Strategic Planning, Communication, Crisis Management, Leadership, Top Management Skills



15:45-16:15

กลับเข้าห้องสัมมนา เบรคสั้นๆ และนำเข้าห้องสัมมนา

สรุปทเรียนรู้ [Wrap up]

มี Flip Chart 10 อัน ให้แต่ละกลุ่มเขียนสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม และส่งตัวแทนกลุ่มแชร์สั้นๆ เช่น SWOT, Feedback และสรุปสั้นๆในทุกกิจกรรมจากโค้ชเอ

16:15-16:45

Total Relaxation Trance + Group Massage

ผ่อนคลายในระดับภวังค์ลึกในท่านั่ง/นอน

โดยฟังเสียงของโค้ชที่พาผ่อนคลายกล้ามเนื้อจากศีรษะถึงปลายเท้า ช่วยแก้ Office Syndrome

และทำให้จิตใจปลอดโปร่งที่สุดเมื่อคลื่นสมองสงบในระดับ Theta (สมาธิลึก) +

การปลดกัณนวดแบบง่ายในสัมผัสแบบนุ่มนวล

Learning : Relaxation, Emotional Detox, Bonding, Touching, Supportive, Love & Care, Boost up Creativity & Imagination, Laughing, Hugs, Relationship Developing, Social Skill, 3 levels Communication [Verbal, Body, Mind]



ดอกไม้ชื่นใจ [Automatic Drawing]

ทุกกลุ่มรับกระดาษ “ดอกไม้ชื่นใจ” จากทีม

งาน ซึ่งโค้ชจะแนะนำผ่อนคลายอีกครั้งและให้นึกถึง บุคคลหรือช่วงเวลาที่ทำให้เรามีความสุข

คนที่ทำให้เรานึกถึงเวลาที่เรายิ้ม, กอด, หัวเราะ, ขอบคุณ และนำทำกิจกรรมเหล่านั้นกับบุคคลที่เรานึกถึง

Learning : Gratitude, Thankful, Open-mind Communication, Supportive, Heart-Touching, Happiness, Bonding, Love & Care, Emotional Detox, Healing, Relationship Developing, Social Skill, Boost up Creativity & Imagination, Laughing, 3 levels of Communication [Verbal, Body, Heart Language]

