

How to...

ENERGIZER



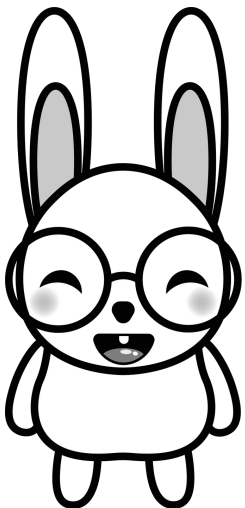
Wozu Energizer?

Es heißt ja immer "Körper und Geist". Beide gehören zusammen und bilden eine Einheit. Das können wir uns auch gezielt zunutze machen. So können kleine Bewegungsübungen dafür sorgen, dass wir in Meetings wacher und aufnahmefähiger sind. Das Gehirn wird durch die Bewegung einfach besser versorgt und es werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, wodurch wir aufmerksamer und leistungs-fähiger werden.

Aber auch reine Denkübungen wirken anregend und aufmunternd. Auf jeden Fall dürfen diese kleinen Energizer das Eis brechen, Spaß machen und Gruppen auflockern. Damit das auch wahrscheinlicher wird, sollte niemand zur Teilnahme gezwungen werden, da es Menschen gibt, die sich dabei überhaupt nicht wohl fühlen.

In unterschiedlichen Setups gibt es natürlich verschiedene Energizer-Rahmenbedingungen. So gibt es Übungen, die mehr zu einer Vor-Ort-Veranstaltung passen und Übungen, die sich leichter online umsetzen lassen. Ähnlich verhält sich das auch mit der Gruppengröße. Welcher Energizer es wird, hängt also von einigen Faktoren ab und sollte individuell entschieden werden. Abwechslung darf natürlich auch nicht fehlen.

Es gibt auch Energizer, die für einzelne Personen oder aber auch ganze Gruppen geeignet sind.



Ideen und Inspiration für Energizer

www.workshop-spiele.de/category/energizer/

workshop-helden.de/energizer-spiele/

JEDERSHIP

 Academy