

# ТИЙМБИЛДИНГ – РЕКРЕАЦИЯ И ЕКСТРЕМНОСТ

*Милен Видиновски, Милена Алексиева*

*Наблюдавай един човек как се забавлява по време на игра и ще научиш повече за него, отколкото при разговори за цяла година.*

**Платон**

Милиони хора в целия свят се занимават с алпинизъм, парашутизъм, рафтинг, скално катерене и др. Считани до скоро за опасни дисциплини, сега намират широко приложение в спортната анимация и туризма, не само като средство за възстановяване и забавление, а и като един добър подход за сплотяване на колектива (1). Такъв вид преживяване е така нареченият тиймбилдинг (teambuilding), което в превод означава *“изграждане на екип”*.

Тиймбилдингът представлява няколко дневна програма, включваща в себе си различни екстремни преживявания под формата на състезателни игри, като обучението се провежда под ръководството на опитни инструктори и при максимални мерки за сигурност.

Приключението е странно преживяване в нестандартна среда, което освобождава и сплотява. Това напоследък разбират доста фирми, които предлагат на служителите си нов начин за опознаване. Дали ще се катерят или ще търсят съкровища, важно е участниците да се освободят от професионалната “маска” и да разкрият у себе си нови неподозирани качества. Тиймбилдингът (teambuilding) е вече познат у нас, но неговата “приключенска” и “екстремна” разновидност все още прохожда (4).

Екстремните тиймбилдинги включват комбинация от физически упражнения с различна степен на трудност и се предлагат най-често от фирми с опит в областта на спорта и организирания туризъм. Програмите могат да включват алпийски елементи, спускане в пещера, рафтинг, езда, планински велопреходи, гмуркане, джип сафари и ред други екстремни дейности и преживявания. С цел засилване на рекреационния ефект се провеждат сред природата в рядко посещавани красиви местности. Заниманията на открито са добър начин екипът да излезе от рутината на всекидневните си задължения и едновременно с това да се зареди с енергия и мотивация за предизвикателствата на новите задачи.

Сред мотивите за активно пребиваване на открито е неоспоримата полза за здравето – противодействието на редица болести като нарушената обмяна на веществата, изразена в наднормено тегло, заболяванията на сърдечно-съдовата и дихателна системи, удоволствието от физическото натоварване, близостта с природата, социалните контакти, възбудата от неизвестното и приключенията.

Тиймбилдингът е активност, насочена към засилване на неформалните контакти между участниците и сплотяването им, зарежда ги с енергия, адреналин и силни усещания. Той е една много добра форма за забавление на големи групи хора, която стимулира физическата и творческата активност. Чрез програмите се акцентира върху:

- опознаване на участниците в неформална обстановка;
- подобряване на комуникацията сред участниците;
- изглаждане на конфликти;
- релаксация и забавление.

Тези програми се разработват според целите и участниците в обучението.

Чрез игри (понякога с елементи извън зоната на комфорт) те влизат в различни роли и докато се забавляват, неусетно отключват творческия си потенциал. В неформалната среда се развиват комуникативните им умения, чувство за взаимопомощ, добронамереност и работа за обща цел. Съвместните приятни преживявания впоследствие помагат на хората да намалят стреса в реалната работна среда.

Може да се разработи ползотворен тиймбилдинг както във всяка точка на страната ни, така и зад граница. Най-качествени програми обаче се получават, когато играта за изграждане на екипност се провежда в район, даващ възможност за генериране на различни упражнения с приключенски характер. Занятията имат гъвкава структура и могат лесно да бъдат променяни, съобразно изискванията на организацията и метеорологичните условия. Екстремните ситуации се подбират според способностите и желанието на участниците. Някои елементи могат да бъдат пропуснати или повторени в рамките на определеното за целта време (7).

В този контекст и с цел увеличаване на полезното действие на програмата е необходимо да бъдат спазени следните изисквания:

- подходящ район за реализация на приключенски тиймбилдинг;
- избор на район, съобразен с конкретните метеорологични и климатични условия на сезона;
- район в близост до хотелска база, чийто природни забележителности и феномени ще изненадат приятно всеки участник.

Важно е, че въпреки своя екстремен характер, тези събития обикновено не изискват специална физическа подготовка или познания. В тях свободно се включват хора от всички възрасти и с различни индивидуални възможности.

Основните предимства на стимулиращите адреналина програми са в преживяванията, които предлагат. Те се провеждат в среда, напълно реалистична и различна от всекидневната, което допринася за освобождаване от ежедневния стрес и напрежение и създава условия за по-голяма концентрация върху програмата.

Екстремната среда „отключва” някои качества на хората, които остават скрити в професионалното всекидневие, но могат да са много ценни за работата в екип и за колективния дух. Необичайните условия създават предпоставки всеки член от екипа да осъзнае своята индивидуална роля и принос за успеха на цялата група, разкриват готовността и способността за оцеляване и адаптация към непознати и неочаквани ситуации.

Екстремните изживявания сами по себе си не гарантират постигане на резултат. В този смисъл е важно компаниите да са наясно какво очакват – дали организират събитието като своеобразен подарък за служителите за добри резултати и за да ги заредят с енергия, или искат да постигнат специфични екипни цели. Много организации залагат на забавлението и в това няма нищо лошо. Чистите антистрес елементи също има своята стойност. Ценна е и възможността участниците да се заредят с ново самочувствие, надхвърляйки границите на собствените си възможности (2).

Реакциите след участие в тимбилдинг – програмите обикновено са доста позитивни, особено сред младите и активни хора. Разбира се, има и съпротива. Тя се появява или когато не е направен добър анализ на нуждите от обучение, или когато някой елемент се оказва твърде “екстремен” за част от участниците и те са се оказали неподготвени за него в един или друг аспект.

В организациите, които са преминали през подобни екстремни преживявания, отчитат опита като успешен и стимулиращ. Каквато и да е първоначалната нагласа, накрая всички са удовлетворени.

Най-важното във всички случаи е потребностите, предварително заявените цели и очаквания да се припокриват с това, което се постига на практика, за да няма разочаровани. А това зависи както от професионализма на компаниите – доставчици на услугата, така и от компетент-

ността на хората, които взимат решения за обучения и участия в тимбилдинг – програми в организациите (2). Всичко казано по-горе би било ползотворно само, ако е предшествано от анализ на конкретната ситуация, извършен от психолози, и изграждане на оптимален вариант на тимбилдинга спрямо нея. В противен случай те просто се класифицират като корпоративни събития и не би трябвало да ги бъркаме с ефикасната техника на тимбилдинга спрямо очакванията и целите на екипите.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Томова, С.* Основи на спортната анимация в туризма. Наука и икономика, 2007.
2. <http://www.karieri.bg>
3. <http://www.capital.bg/>
4. [www.verticalworld.net/](http://www.verticalworld.net/)
5. <http://www.homoadventuricus.com>
6. <http://www.vestnikreklama.bg/>
7. <http://www.planinetz.org>

## ТИМБИЛДИНГ – РЕКРЕАЦИЯ И ЕКСТРЕМНОСТ

МИЛЕН ВИДИНОВСКИ, МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА

### Резюме

Милиони хора в целия свят се занимават с алпинизъм, парашутизъм, рафтинг, скално катерене и др. Считани до скоро за опасни дисциплини, сега намират широко приложение в спортната анимация и туризма, не само като средство за възстановяване и забавление, а и като един добър подход за сплотяване на колектива. Такъв вид преживяване е така нареченият тимбилдинг (teambuilding), което в превод означава *“изграждане на екип”*. Тимбилдингът е активност, насочена към засилване на неформалните контакти между участниците и сплотяването им. Той е една много добра форма за забавление на големи групи хора, която стимулира физическата и творческата активност. Сред мотивите за активно пребиваване на открито е ползата за здравето, удоволствието от физическото натоварване, близостта с природата, социалните контакти, възбудата от неизвестното и приключенията.

## TEAM-BUILDING – RECREATION AND EXTREMITY

MILEN VIDINOVSKI, MILENA ALEKSIEVA

### Summary

Disciplines that were considered to be dangerous in the past, are now finding a wide application in the sports animation and tourism not only as an instrument for recreation and amusement, but also as a good approach for uniting the collective. This is what is nowadays called “team-building”. Team-building is an activity, that is orientated on strengthening the informal contacts between the members and their uniting. Team-building also has other benefits, such as the pleasure of the physical loading, closeness to nature, social contacts, adventures.