

Kan man ha körsång som teambuilding?

Körsång är ett unikt och kraftfullt sätt att skapa sammanhållning, förbättra kommunikationen och bygga en positiv arbetsmiljö. Här är fem skäl till varför körsång är bra för ditt team. Forskningen är entydig. Körsång berör oss på många plan!



"Varje gång när jag stressade mig till kören blev jag på ett bättre humör inom 5 minuter. Och varje gång gick jag lika glad därifrån. Det är värt mycket."

–Tanja

5 skäl för körsång

01 BYGGER SAMMANHÅLLNING OCH ÖKAR TILLITEN

Att sjunga tillsammans kräver samspel och närvaro. Genom att lyssna på varandra och bidra till en gemensam klang skapas en känsla av gemenskap och tillit som stärker teamkänslan även utanför sångstunden.

02 FÖRBÄTTRAR KOMMUNIKATION OCH LYHÖRDHET

I körsång är lyssnande lika viktigt som att själv höras. Teammedlemmarna tränar sin förmåga att uppfatta andras signaler och anpassa sin egen insats, vilket utvecklar både verbal och icke-verbal kommunikation.

03 SKAPAR GLÄDJE OCH MINSKAR STRESS

Att sjunga frigör endorfiner och oxytocin, kroppens egna "må bra"-hormoner. Det gör att deltagarna känner sig gladare och mer avslappnade, vilket bidrar till en positiv atmosfär och ökad motivation på arbetsplatsen.

04 FRÄMJAR SAMARBETE OCH KREATIVITET

Körsång är en kollektiv process där varje röst är viktig. Genom att tillsammans skapa musik utvecklas förmågan att samarbeta, tänka kreativt och hitta gemensamma lösningar – viktiga färdigheter som även stärker arbetsgruppens prestationer.

05 GER EN GEMENSAM UPPLEVELSE SOM STÄRKER BANDEN LÅNGSIKTIGT

Den gemensamma upplevelsen av att skapa något vackert tillsammans stärker relationerna inom gruppen. Upplevelsen blir ett positivt minne som lever kvar och bidrar till en starkare gemenskap och bättre samarbete i det dagliga arbetet.

Ge ditt team en upplevelse som stärker både sammanhållning och arbetsglädje.

Som körledare ser jag varje dag hur körsången skapar välmående, sammanhållning och en större mening för deltagarna. Med stor erfarenhet tar vi oss an grupper i alla storlekar. Det är härliga att få göra något helt annorlunda tillsammans som verkligen skapar fina team! /Ellen Sörensen, VD

Ellen Sörensen

info@vocallife.se
www.vocallife.se



Vocal
LIFE