



ŠKOLENÍ
PORADENSTVÍ
TEAMBUILDING
KOUČINK

PODĚKOVÁNÍ ZAMĚSTNANCŮM

relaxačně motivační program



NTI - consulting, s.r.o.
Rumjancevova 696/3
460 01 Liberec

E info@nti.cz
T +420 485 107 483
www.nti.cz

Školení,
které Vás baví!





Školení,
které Vás baví!

Úvodní informace

Představujeme vám originální **relaxačně motivační program**, který je vhodný pro zaměstnance, jimž chcete po náročné práci pro firmu poskytnout mimořádnou péči. Věnujte tento program těm, kteří pro vás ve vašem týmu hodně znamenají, jichž si vážíte a s nimiž počítáte do budoucna. Umožníte jim celkovou relaxaci organismu a zvýšíte jejich motivaci k další práci.











zaměstnanců.

Program je vhodné realizovat při příležitosti **úspěšného zakončení náročného projektu či pracovního období**, a v podstatě vždy, když chcete **zaměstnance ocenit**.

Na program je možné navázat firemním večírkem, poradou či workshopem.

Konkrétní obsah programu si můžete **sami sestavit** tak, aby vyhovoval vašim potřebám a cílové skupině

Co vše můžete pro účastníky vybrat:

-  možnost celodenního využití **wellness centra a masážních procedur** dle výběru,
-  možnost řešit své individuální záležitosti s odborníkem formou **koučinku, terapie či manažerského poradenství**,
-  uvolnění stresové zátěže formou **relaxačních cvičení, jógy, meditace, či automatické kresby**,
-  pomoc při hledání osobní spokojenosti formou různých technik a her – **Vision board, Hodnotový mariáš, Kolo hodnot aj.**,
-  skupinovou konzultaci na téma **zdravý životní styl nebo ergonomie pracoviště**,
-  zlepšení vztahů se spolupracovníky díky **společným zážitkům, teambuildingovým aktivitám a kreativnímu tvoření**,
-  **techniky zkvalitnění vztahů v týmu** vedené zkušeným lektorem (**koučovací karty, council, týmové hry**),
-  **ubytování** v luxusním penzionu v srdci Jizerských hor

O kvalitě programu hovoří řada spokojených zákazníků, kteří jej pro své zaměstnance objednávají pravidelně každý rok.





Školení,
které Vás baví!







Jaký je charakter programu?

Relaxačně motivační program je celý postaven na **dobrovolnosti a svobodné volbě** účastníků při výběru z široké nabídky atraktivních částí. Nabídka je citlivě sestavena tak, aby relaxace a regenerace proběhla po fyzické i psychické stránce a pracovník se opět dostal do **pohody a kondice**.

Snahou celého realizačního týmu je vytvořit přirozenou atmosféru, kdy je o účastníky **nenásilně**, a přitom **profesionálně pečováno**.





Co je největším přínosem?

Program sleduje obzvláště následující cíle:

-  podpořit a odměnit vybrané zaměstnance a poděkovat jim za celoroční/výjimečnou práci,
-  odbourat stres a narušit každodenní pracovní stereotyp – prevence syndromu vyhoření,
-  zvýšit chuť k práci a pracovnímu i osobnímu rozvoji,
-  načerpat energii k dosahování pracovních i osobních cílů a dostat pracovníky do kondice,
-  upevnit vztahy a soudržnost v týmu,
-  relaxovat a společně se bavit.

Pro koho je program určen?

Program je určen zejména pro:

-  klíčové zaměstnance jako projev poděkování za práci,
-  zaměstnance pracující dlouhodobě pod velkým tlakem a vypětím,
-  schopné zaměstnance, kterým hrozí pokles motivace (jako prevence syndromu vyhoření),
-  pracovní týmy, kde je třeba udržovat soudržnost a dobré vztahy.





Příklad časového harmonogramu

Varianta I.

Čas	Společná aktivita	Společná aktivita	Popis společné aktivity	Individuální aktivita
09:30 – 10:00	Příjezd účastníků, ubytování a občerstvení			
10:00 – 10:30	Úvodní setkání		Přivítání účastníků, představení lektora a účastníků, seznámení s programem, motivace.	
10:30 – 12:00	Outdoor teambuilding na posílení týmového ducha		Lehké týmové aktivity v okolí penzionu.	
12:00 – 13:00	Oběd a relaxace			
13:00 – 15:00	Vision Board / Hodnotový Mariáš		Vytvoření svých vlastních vizí a záměrů na další rok pod vedením lektora pro vyjasnění si důležitosti vizí a cílů kreativní formou / Karetní hra, která podnítí účastníky k zamyšlení nad svými cíli, životními hodnotami a jejich používání v životě	
15:00 – 16:00	Relaxace		Dle výběru z relaxačních technik (relaxace, meditace, autogenní trénink ...)	Masáže (50 minut) 2x
16:00 – 17:00	Automatická kresba		Dle výběru z technik osobnostního rozvoje (práce na hodnotách, cílech, vizích, ...)	Masáže (50 minut) 2x
17:00 – 18:00	Koučovací karty / 4 dohody		Hledání odpovědí na otázky životní spokojenosti / Karty dohod a meditace na téma „Jak si nebrat věci osobně“.	Masáže (50 minut) 2x
18:00 – 19:00	Večeře			
19:00 – 21:00	Wellness			
21:00	Volný večerní program		Bowling, hospůdka, hudba	





Školení,
které Vás baví!

SESTAVTE SI VLASTNÍ PROGRAM Z NABÍZENÝCH AKTIVIT



Relaxační techniky na uvolnění zátěže

Cvičení, při němž jde především o navození klidné atmosféry a uvolnění nutného pro psychický odpočinek. Cvičení probíhá formou technik volného pohybu, pohybové imaginace, rytmického cvičení, protahovacích cviků vycházejících z jógy, autogenního tréninku, relaxací, technik pro zvýšení tvořivosti nebo koncentrace.



Automatická kresba

Jedná se o postup využívající výtvarného projevu k ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Slouží k sebepoznávání, touto formou můžeme dostat zprávu naší přirozené individuality, a pak změnit své chybné programy. Je to výborný nástroj relaxace a odreagování.



Osobnostní rozvoj - Vision Board (Tabule vizi)

Vision board je fantastický způsob jak si stanovit své záměry a hlásat, co si přejete kombinací motivujících obrázků a slovních spojení, která reprezentují to, co chcete. Dopřejeme prostor a odborné vedení pro vyjasnění si vlastních vizí a cílů touto kreativní metodou.



Osobnostní rozvoj – Hodnotový mariáš

Hodnotový mariáš – didaktická hra s kartami, která podnítlí účastníky k zamyšlení nad svými cíli, životními hodnotami a jejich prožívání v každodenním životě.



(Sebe)Koučovací karty

Koučovací karty jsou kreativním nástrojem, který pomáhá nastartovat, rozlišovat a kvalifikovat komunikaci jednotlivců i celých skupin. Každý z účastníků si zvolí svou rozvojovou oblast a vybere intuitivně koučovací kartu podle obrázku, který ho přitahuje. Otázky na druhé straně jsou zdrojem inspirace k osobnímu rozvoji.



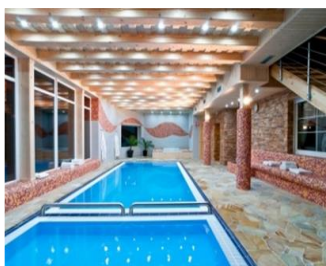
Masážní procedury

Masáže jsou poskytovány zkušeným masérem či fyzioterapeutem. Lze zvolit i typ masáže (relaxační, klasická, sportovní, lávové kameny aj.)





Školení, které Vás baví!



Wellness centrum (sauny, bazény, whirlpool)

Wellness na rozdíl od lázeňské léčby nepotřebuje přímo medicínsky zdůvodnitelné efekty nejrůznějších procedur. Naopak, v případě wellness jde o příjemné a hýčkáající procedury vedoucí k relaxaci a odreagování, které navodí psychickou pohodu.



Teambuilding s kolegy (např. úniková hra)

Venkovní či vnitřní aktivity zaměřené na podporu dobré spolupráce a vztahů v pracovním týmu.



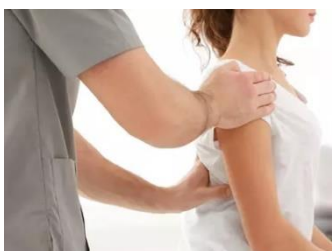
Individuální koučink / Manažerské poradenství.

Individuální koučink zaměřený na pracovní problematiku, osobní témata, vztahy apod. Hodinu s koučem je možné domluvit předem na základě individuálních preferencí. Manažerské poradenství z celé škály klíčových manažerských dovedností dle individuálních potřeb v neutrálním prostředí.



Kreativní tvoření

Výroba drobných dekorací, vánočních věnců, ozdob apod. Tvoření je velmi příjemný proces aktivního odpočinku a snížení stresu. Výrobky si navíc odnesou účastníci domů a potěší ostatní členy rodiny.



Konzultace s fyzioterapeutem

Přednáška i praktická ukázka kompenzačních a protahovacích cviků. Prevence přetížení některých svalových skupin, dysbalancí a nesprávných pohybových stereotypů. Pro menší skupiny je možné zařadit i krátké individuální vyšetření.



Skupinové cvičení jógy

Zacvičte si jógu obklopeni krásnou přírodou. Vůně stromů, bublající potok přímo pod okny, pozitivní energie všude kolem...





Školení, které Vás baví!



Výlet, ozdravná procházka, nordicwalking

Ať si chcete dát „do těla“ rychlou chůzí, vyzkoušet si nordicwalking či se jen projít a dozvědět se něco zajímavého o dýchání, spánku, otužování...jste na správném místě.



Vědomé otužování

Dech a chlad. Dva světy, které pochopíte, jen když je naplno vyzkoušíte. Pojďte si vyzkoušet vědomé otužování dle Wim Hofovy metody. Provedeme vás nořením končetin (nohou, rukou) a možná i ponořením těla...



Bowling nebo pub kvíz

Večerní program pro celou skupinu. Zahrajte si bowling, nebo si zasoutěžte v zábavném znalostním turnaji týmů.

Místo konání



Penzion UKO

Penzion, který získal ocenění Penzion roku je umístěn v centru **Jizerských hor**, v obci Bedřichov a nabízí ubytování ve 3 sousedících samostatných objektech s jednou restaurací. **Penzion UKO** pro své hosty rozšířil **nabídku služeb**, které úzce souvisí s provozem **wellness centra**. Na výběr je z několika druhů **masáží, koupelí, kosmetiky, manikúry, pedikúry** a další zušlechťovacích procedur.

Cena programu

7950 Kč/osoba bez DPH

Uvedená cena zahrnuje kompletní program pro účastníka, služby hotelu, ubytování na jednu noc včetně plné penze a 2x coffee breaku. Minimální počet účastníků je šest. Pro větší skupiny zaměstnanců připravíme individuální nabídku.

