

## Företagsaktiviteter – färdiga paket för er arbetsplats

Vi erbjuder aktiviteter som stärker både individer och grupper – från korta energipass till större utvecklingsprogram. Alla upplägg kan genomföras hos er, på konferensen eller i träningsmiljö.

### 1. Avspänning & Hållning – Energi och fokus på jobbet

**Tid:** 1 timme | **Ombyten:** Ej nödvändigt

Ett kort & kraftfullt pass där deltagarna får en tankeställare om hur små justeringar i hållning och andning kan frigöra energi och skapa fokus. En lågtröskelaktivitet som passar alla, perfekt som inslag under en arbetsdag eller konferens. Bättre hållning för bättre hälsa & hållbara kroppar.



### 2. Teambuilding – Svetsa samman gruppen

**Tid:** 2 timmar | **Ombyten:** Ömma kläder

En engagerande aktivitet som stärker gemenskap och samarbete. Passar särskilt bra för nya gruppkonstellationer, projektstarter eller för företag som vill ge sin grupp en gemensam nystart. Här utmanas deltagarna i både fysiska och mentala övningar som bygger tillit och laganda.



### 3. Hälsoutveckling – Skapa din egen handlingsplan

**Tid:** 3 timmar | **Upplägg:** Föreläsning + workshops

Inspirerat av våra hälsofrämjande program *Corporate Health Coach*.

En inspirerande satsning på hälsa och hållbar prestation. Deltagarna får ta fram sina egna personliga handlingsplaner för välmående och energi i vardagen. Upplägget varvar korta föreläsningar med tre coachledda workshops inom olika områden av hälsa och avslutas med en engagerande aktivitet som ger energi framåt.



#### 4. Ledningsstyrka – Äventyrsutmaning för resultat

**Tid:** 5–10 timmar | **Ombyten:** Ömma kläder

Inspirerat av våra äventyrsevennt på 24 timmar.

En kraftfull ledningsgruppsaktivitet som bygger på lärdomar från fallskärmsjägarskolan. Här kombineras fysiska och mentala utmaningar för att stärka samarbete, uthållighet och beslutsförmåga under press. Ett unikt koncept som gör ert planeringsmöte till en minnesvärd och sammansvetsande upplevelse.

