



Teambuilding

Waar ruimte, rust en natuur de basis vormen voor iedere teambuilding.

Wij bieden teambuilding, intervisies, supervisies, zakelijke trainingen en kennis-/inspiratiesessies aan op onze locatie in Ruinen; Nationaal Park Dwingelerveld in Drenthe. Uiteraard op maat.

Veel collega's zien elkaar minder vaak en daarnaast zien we de behoefte en aandacht voor vitaliteit, gezondheid, teamontwikkeling en leiderschap de afgelopen jaren alleen maar groeien. Teambuilding en elkaar ontmoeten in een andere setting is op zich al een ervaring en levert mooie leermomenten op. De afgelopen jaren hebben we al mooie recensies mogen ontvangen met name over het feit dat we een niet te strak programma hanteren, naast een inspirerende kennissessie op maat is er voldoende ruimte voor eigen regie, inzichten en we werken niet met "moeten" maar met "mogen". Plezier, ontspanning, uitdagend en verrassend zijn belangrijke onderdelen van onze programma's en werkt teamversterkend, positief toekomstgericht en verbetering van de werksfeer.

Wij bieden een fantastische leerervaring door offline ontmoeten, inspireren en verbinden in een bosrijke omgeving te combineren met de voordelen van thuisstudie.

Wat is ervoor nodig om iedereen duurzaam, vitaal en veerkrachtig te laten functioneren? Op zoek naar een manier om teams en professionals naar een hoger niveau te tillen?

A plus Business verzorgt programma's op maat voor zowel de startende ZZP-er als grote organisaties.

Programma's op het gebied van:

- Leiderschap
- Communicatie
- Persoonlijke effectiviteit
- Vitaliteit – Amplitie (werkgeluk – werkplezier)
- Gezondheid
- Coaching
- Psychologie
- Gedragwetenschappen

We maken gebruik van de natuur; natuurwijsheid komt iedere keer weer terug bij onze trainingen – teambuildingsdagen met praktische oefeningen en positieve effecten van natuur en buitenlucht. We beschikken over buitenwerkplekken rondom het pand en een beweegtuin.



De behoefte aan ruimte en beweegstimulering is groot, een bewuste keuze is dan ook om het pand optimaal te gebruiken zodat we ook grote groepen kunnen ontvangen in ons auditorium en we de binnen- en buitenruimte in elkaar laten overlopen.

Vanaf het pand lopen we zo de natuur en de bossen in waar we naast activiteiten ook verschillende wandelvormen inzetten en fysiek en mentaal in beweging komen.

We werken met kundige teamtrainers, al onze trainers zijn al jaren aan ons verbonden als trainers en docenten in verschillende leergebieden, al onze trainers zijn tevens ervaren coaches en counselors en werken dagelijks in de praktijk. Naast het enthousiasme zijn de teamtrainers ervaren in teamprocessen zichtbaar maken en kunnen inspringen, afstemmen en reflecteren, psychologie en gedragswetenschappen lopen als een rode draad door onze trainingen en werkwijze.

Teambuilding dagdeel; 3 contacturen

Inspiratie- / kennissessie 1.5 uur

“The 6 best doctors” Thema’s en onderwerpen Gezondheid & Vitaliteit

- Gezondheid en Leefstijl
- Beweging
- Voeding
- Slaap
- Omgaan met stress en werkdruk – Ontspannen en opladen
- Hormoonhuishouding
- Timemanagement
- Positieve Gezondheid

“Communicatie gaat niet zozeer over zenden – ontvangen maar over begrijpen en verbinden”

Thema’s en onderwerpen Effectief communiceren

- Leiderschap
- Amplitiecoaching – preventie – curatie - amplitie
- Effectief communiceren
- Coach gesprekstechnieken en luistervaardigheden
- Presenteren met overtuiging

“de kleine dingen, de kleine momenten... deze zijn niet klein”

Thema's en onderwerpen Mindfulness

- Kennismaken met Mindfulness; de Inleiding
 - Kernwaarden – Kernkwaliteiten en Talentontwikkeling
 - Mindful pauzeren – Timemanagement – Energiemanagement - Opladen
 - Mindful werken - Gerichte aandacht – Productiviteit – Effectiviteit
 - Aandachtstraining
 - Mindfulness en Eco-psychologie (natuurlijke omgeving lichamelijk en geestelijk)
-

“we zien dingen niet zoals ze zijn, maar zoals wij zijn”

Thema's en onderwerpen psychologie en gedragswetenschappen

- Positieve psychologie
 - De meest recente inzichten uit de Gedragswetenschappen
 - Werking van het brein – Breinfeitjes
 - Persoonlijksleer
-

Theorie en praktijk worden afgewisseld

Teambuilding dag: 6 contacturen

Inspiratie- / kennissessie 2 x 1.5 uur eventueel op maat

Keuze uit:

- Gezondheid & Vitaliteit ‘the 6 best doctors)
- Communicatie en Presenteren
- Mindfulness
- Psychologie en Gedragswetenschappen (brein)

Teamopdrachten;

Keuze beweging – voeding proeverijen – bezoek bossen en heide Dwingelerveld – inzet tools praktijkgericht / casuïstiek (evidence en practice based)



Vanaf 4 dagdelen; mix van online en ontmoeten

2 maal een inspiratie- /kennissessie (webinars en E-books)

Ontmoeten – Inspireren – Verbinden tijdens de fysieke momenten inclusief opdrachten.

Kosten: offerte op aanvraag, we denken graag mee, geen idee is ons te gek.

Op verzoek is btw-vrijstelling mogelijk.

Op verzoek uitgifte certificaten en accreditatieaanvragen.

Inclusief koffie, thee, lunch en versnaperingen dit alles in goed overleg met de aanvrager.

Van groepen minimaal 3 deelnemers tot grote groepen.