

Virkistyspäivät

Virkistyspäivät ovat tehokas keino virkistää kehoa ja mieltä sekä tarjota työntekijöille mahdollisuuden tutustua toisiinsa entistä paremmin! Sen seurauksena yhteishenki kohoaa ja työilmapiiri sekä työhyvinvointi paranevat, luovuus kukkii ja työteho nousee. Yhteisiä muistoja muistellaan vielä pitkään!

Virkistyspäivän ohjelma voi:

- olla leikkisän tai totisen liikunnallinen
- keskittyä yhteen aihealueeseen, kuten stressinhallintaan ja palautumiseen tai luovuuden ja keskittymiskyvyn lisäämiseen
- auttaa näkemään työkaverin uusin silmin
- auttaa jokaista löytämään itsensä sekä supervoimansa
- antaa evääksi kattavan tietopaketin, jolla jokainen voi muokata omaa hyvinvointiaan

Virkistyspäivän lähtökohtana on aina yrityksenne tarpeet – ohjelma muokataan juuri teille sopivaksi!

Ideota tyky- ja virkistyspäivälle

Virkistyspäivä voidaan toteuttaa joko muutamassa tunnissa tai muutamassa päivässä tarpeittenne ja ajankäyttömahdollisuuksienne mukaan.

Aikaa muutama tunti?

Mikäli aikaa on muutama tunti, voitte valita hyödyllistä, tehokasta, rentouttavaa tai hauskaa tekemistä tarpeenne mukaan – kaikki kohottavat yhtä tehokkaasti hyvää oloa, yhteishenkeä sekä suupieliä ylöspäin.

Ulkoliikunta

Ulkona voidaan vetää hauskoja tai totisia ryhmätreenejä kesällä ja talvella, satoi tai paistoi! Mille kuulostaisi esimerkiksi pareittain tehtävä lihaskuntojumppa, leikkimieliset kilpailut tai mindfulnesskävely metsässä?

Kesto 1,5-2 h

Hinta alk. 10 € / hlö

Lisää luovuutta ja positiivisuutta mindfulnessin ja taiteiden avulla

Mindfulness on tehokas palautumista, keskittymiskykyä sekä stressinsietokykyä lisäävä työkalu. Se on kuitenkin vain yksi työkalu työkalupakissa – siksi hyödynnämme myös eri taiteiden muotoja.

Valmennuksesta jokainen löytää juuri itselleen parhaiten sopivia stressinhallintakeinoja, mitä voidaan käyttää myös jatkossa.

Kesto 2-3 h

Hinta alk. 25 € / hlö

Aikaa on vähintään koko päivä?

Suosittelen silloin valitsemaan hyvinvoinnin tehopäivän, jossa liikunta, luennot ja mukava puuhastelu on jaksoteltu sopiviin annoksiin.

Hyvinvoinnin Tehopäivät

Valitse joko intensiivinen tiivis tehopäivä tai perusteelliset pari päivää. Yhden tehopäivän aikana pääsette kokemaan ja oppimaan paljon uutta tehokkaasti. Kahden päivän aikana ehtii perehtyä liikuntaan, ravitsemukseen, lepoon ja stressinhallintaan sekä omien supervoimien ja voimavarojen löytämiseen perin pohjin!

Tiivis tehopäivä

Esimerkkiohjelma:

Terveellinen ravitsemus

Liikunta

T: PainE-tunti

Suihkuun

Lounas

Stressinhallinta

Palautuminen

Uni

T: Yin-jooga

Kahvi

Itsensä löytäminen ja onnellisuus

Arvot

Elätkö arvojen mukaan?

Mitä näkee se lisääntyy > positiivisuus

Onni omissa käsissä

Myötätuntoisuus toisia ja itseään kohtaan

Tunteet

T: Valokuvaushaaste tai musiikkihaaste

T: Hengittämisharjoitus

T= Aktiivinen tehtävä

Kesto 7,5 h

Hinta 1 päivä 1975 €

Perusteelliset pari päivää

Esimerkkiohjelma:

1. Päivä

Terveellinen ravitseminen

Liikunta

T: PainE-tunti

Suihkuun

Lounas

Stressinhallinta

Palautuminen

Taiteet

T: Musiikkihaaste

Kahvi

Uni

T: Yin-jooga

2. Päivä

Itsensä löytäminen ja onnellisuus

Arvot

Elätkö arvojen mukaan?

Mitä näkee se lisääntyä > positiivisuus

Onni omissa käsissä

Lounas

T: Valokuvaushaaste

Myötätuntoisuus toisia ja itseään kohtaan

Kahvi

Tunteet

T: Hengittämisharjoitus

T= Aktiivinen tehtävä

Kesto 2 x 7,5 h

Hinta 2 päivää 2750 €