



SUPER TEAM CHALLENGE

Duur ± 2 uur

Te reserveren vanaf 15 personen

Kosten tot 25p: 32,50 ex BTW

Kosten >25p: op aanvraag

De invulling van de challenges kan variëren, de hier genoemde challenges zijn slechts voorbeelden!



- In kleine teams ga je de strijd aan met 10-20 challenges
- 7 minuten per challenge en dan snel doorwisselen!
- Tijdsduur ± 2 uur (afhankelijk van de groepsgrootte) incl. ludiek eindspel voor de 3 beste teams
- Hele gevarieerde opdrachten, zoals een XXL puzzel, grappige fotochallenges, uitdagende zoek- en rekenopdrachten, etherdiscipline challenge met walkie talkies, muziekopdracht, code van een kluis kraken, kruiswoordpuzzels etc..
- Leer je collega's nog beter kennen en maak samen heel veel lol!



"Katapult KWIZZ"

Duur 1,5 uur

Kosten tot 10p: 295,00 ex BTW

Kosten >10p: 29,50 pp ex BTW



In Ronde 1 gaat het om (algemene) kennis met vragen over muziek, sport, geschiedenis, rekenen, spelling. Hiermee verdien je de palen om de katapult te kunnen bouwen!



Ronde 2: Welke groep is het behendigst? Met 2 groeps- en 2 individuele spellen gaan jullie de strijd aan! Hiermee verdien je bouwtijd om je katapult zo stevig mogelijk te kunnen bouwen!



Ronde 3: In deze ronde gaan de teams door middel van inschattingsvragen strijden om het aantal pogingen dat je met jouw katapult mag schieten!



Tijd om te gaan schieten! Het team dat het verste komt is uiteindelijk DE WINNAAR van deze Katapult Kwizz. Weinig palen... een slecht gebouwde katapult... maar 1 poging.... Het kán genoeg zijn!



WORKSHOP STRESS & VEERKRACHT

Duur 1,5 uur

Kosten tot 10p: 295,00 ex BTW

Kosten > 10p: 395,00 ex BTW

Stress is voor iedere persoon anders. Een beetje stress is gezond, daar groei je van! Maar chronische stress is per definitie ongezond. Hoe weet je of je last hebt van chronische stress? Wat zijn jouw stress-signalen en wat gebeurt er eigenlijk precies als je last hebt van stress? In deze workshop gaan we op een praktische manier in op deze vragen. Tevens besteden we aandacht aan thema's als "nee-zeggen" en perfectionisme.

WORKSHOP ONTSPANNING & QI GONG

Duur 1,5 uur

Kosten tot 10p: 295,00 ex BTW

Kosten >10p: 395,00 ex BTW

Qi staat voor energie en Gong voor de vaardigheid. Tijdens deze vaste oefenvormen waarin je ademhaling en beweging samenbrengt kun je gaan ervaren wat dit met je lijf doet. Vooral niet zweverig maar concreet! Hoe bewust ben je van je ademhaling en wat kan deze jou vertellen. Wat zou je hieraan kunnen veranderen om het jezelf wat makkelijker te maken in bepaalde situaties?





WORKSHOP VITALE ORGANISATIE

Duur 1,5 uur

Kosten tot 10p: 295,00 ex BTW

Kosten >10p: 395,00 ex BTW

Krijg jij energie van jouw werk, van de manier waarop je je werk mag doen? Is er in jouw bedrijf een energieke cultuur; met aandacht en ruimte voor ideeën, waar je serieus wordt genomen, waar je fouten mag maken en waar je ook plezier hebt met elkaar? Grote kans dat je dan bij een vitaal bedrijf aan het werk bent. Vitale bedrijven kenmerken zich door het feit dat ze de medewerkers op nummer 1 hebben staan: niet de klanten, niet de aandeelhouders en niet de winst, maar de mensen die er werken! In deze workshop leer je om te kijken door een andere bril, en gaan we dieper in op de 6 principes van toekomstgericht, en dus vitaal, werken.

WORKSHOP SLAAP

Duur 1,5 uur

Kosten tot 10p: 295,00 ex BTW

Kosten >10p: 395,00 ex BTW

Slaap is misschien wel het belangrijkste onderwerp binnen de vitaliteit, en ook meteen een onderwerp dat vaak wordt onderschat. Terwijl we toch 1/3 van ons leven slapen! Slaap heeft invloed op heel veel processen in ons lichaam en in ons brein. In deze workshop bespreken we de slaapcyclus, veel voorkomende slaapproblemen én staan we uitgebreid stil bij de invloed die je zelf gedurende de hele dag kunt uitoefenen op het verbeteren van je slaapritme.





Maatwerk

Wij maken graag kennis om zo een programma voor te stellen dat helemaal past bij jouw bedrijf en doelstellingen. Dit kan naast de hiervoor beschreven onderwerpen ook andere onderdelen bevatten of een combinatie zijn.

Dit kan zowel telefonisch (Jack: 06-53332899, Francien: 06-10384431) als persoonlijk, we komen graag langs!

*Jack & Francien van Kessel
Buiten Zinnen*

Wil je weten wat andere mensen over ons zeggen? Check de reviews op www.buitenzinnen.eu

Contactgegevens

E-mailadres

info@buitenzinnen.eu

Telefoonnummer

Jack: 06-53332899

Francien: 06-10384431

Adres

Rembrandtstraat 19 | 5995 CP Kessel

Bank NL77 RABO 0143.8795.45 | KvK 86907301

