



PROPOSTE DI ATTIVITÀ ESPERIENZIALI PER IL TEAM BUILDING



BENEFIT WELLNESS - CORPORATE YOGA

Da diversi anni la ricerca scientifica ha dimostrato che incoraggiare i dipendenti in attività di fitness migliora le prestazioni lavorative ed il clima aziendale, incentivando la comunicazione, il team building e riducendo lo stress sul lavoro, l'assenteismo ed il turnover. Per questo Psychometrics, in collaborazione con professionisti esperti, propone il **Corporate Yoga** da svolgersi direttamente all'interno dell'azienda.



Durante l'attività il gruppo potrà beneficiare di:

- riduzione dello stress
- miglioramento delle relazioni con i colleghi
- benessere fisico e psicologico
- miglior efficienza lavorativa

PSYCHO ESCAPE ROOM

L'**Escape Room** è un gioco di logica nel quale i concorrenti, una volta rinchiusi in una stanza allestita a tema, devono cercare la via d'uscita utilizzando ogni elemento della struttura e risolvendo codici, enigmi, rompicapo e indovinelli. Per poter completare con successo il gioco, i partecipanti, il cui numero può variare da un minimo di 2 ad un massimo di 10, devono organizzare la fuga entro un limite di tempo stabilito di **60 minuti**.

L'obiettivo dell'avventura è quello di stimolare la mente, l'intuito, la logica e, non da ultimo, il lavoro di gruppo: la collaborazione tra tutti i partecipanti è un fattore indispensabile per risolvere gli enigmi e completare con successo il gioco.



Durante l'attività il gruppo lavorerà, divertendosi, sulle seguenti competenze:

- Comunicazione efficace
- Ascolto attivo
- Lavoro di gruppo
- Leadership
- Problem solving
- Time Management

PSYCHOESCAPE DINNER

PsychoEscape Dinner è un'alternativa divertente alle solite cene aziendali.

Ma non solo! Si può organizzare in compagnia della famiglia, degli amici o anche in occasioni speciali come cene di natale e compleanni.

I partecipanti sono organizzati in squadre: ogni tavolo corrisponde ad una squadra.

Il gioco prevede che ognuna delle portate sia accompagnata da un enigma che le squadre devono cercare di risolvere l'una prima dell'altra. Per ogni risposta esatta verrà data loro una parte di un codice.

La sfida termina quando un tavolo ottiene il codice completo e trova la chiave finale per fuggire.



Durante l'attività il gruppo lavorerà, divertendosi, sulle seguenti competenze:

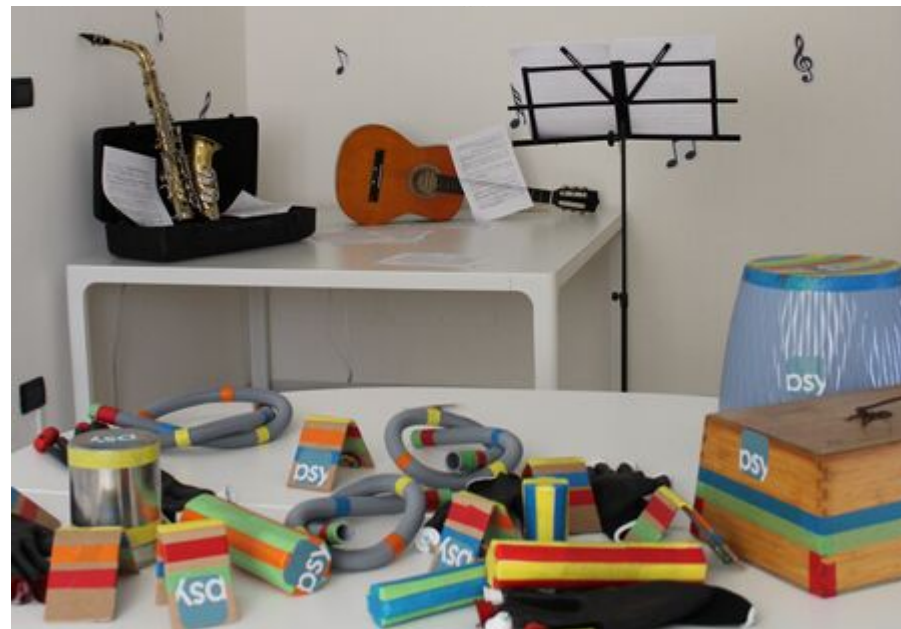
- Comunicazione efficace
- Ascolto attivo
- Lavoro di gruppo
- Leadership
- Problem solving
- Time Management

CORPORATE ORCHESTRA

Il ritmo e la musica sono strumenti in grado di generare energia e positività e, metterli nelle mani di un gruppo di persone, significa generare un forte potenziale.

Gli studi dimostrano che, il team building musicale, assume il valore di un rito che rigenera le batterie delle Risorse Umane. Abbattendo ogni gerarchia, il **Corporate Orchestra** rende tutti uguali e chiama ciascun membro a contribuire con la propria energia e fantasia.

I partecipanti, guidati da un “Direttore di orchestra”, saranno chiamati a realizzare vere e proprie composizioni, partendo da poche e semplici note, fino ad arrivare a suonare come una vera orchestra.

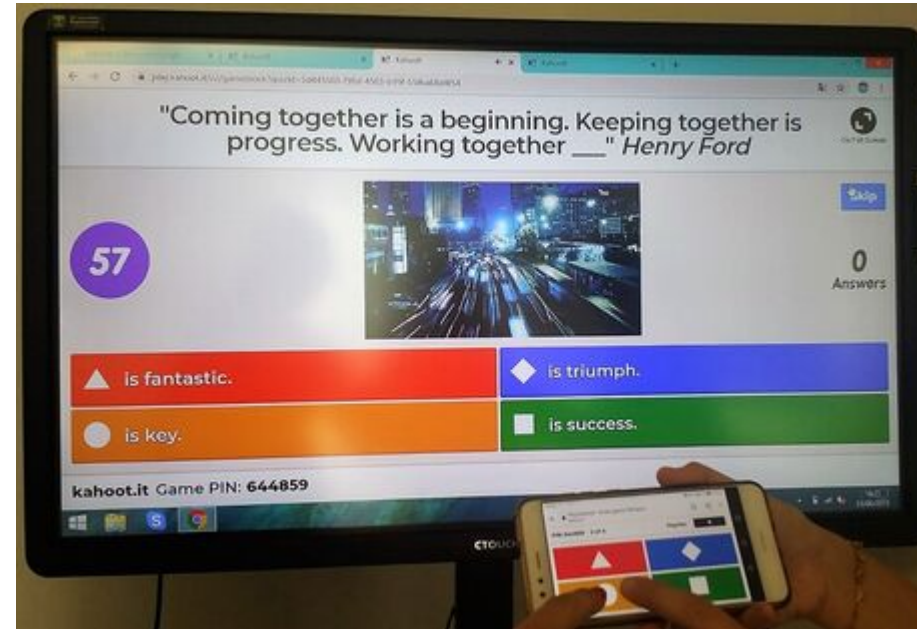


Durante l'attività il gruppo lavorerà, divertendosi, sulle seguenti competenze:

- Comunicazione efficace
- Ascolto attivo
- Lavoro di gruppo
- Leadership
- Problem solving
- Time Management

IL QUIZZONE

Il **Quizzone** è un format divertente per accompagnare le cene o aperitivi aziendali. I partecipanti, suddivisi in squadre da 3-4 persone, devono rispondere a tutte le domande che il conduttore sottopone loro. Attraverso i propri dispositivi mobili, ciascuna squadra sceglie la risposta corretta e la invia. In tempo reale il sistema calcola i punteggi a seconda della correttezza e della velocità di risposta, producendo una graduatoria. Vince il gruppo che a fine gioco ha ottenuto il miglior punteggio.



Durante l'attività il gruppo lavorerà, divertendosi, sulle seguenti competenze:

- Comunicazione efficace
- Ascolto attivo
- Lavoro di gruppo
- Leadership
- Problem solving
- Time Management

TRAINING AUTOGENO

Il **Training Autogeno** è una tecnica di rilassamento che si basa sul concetto di autogenicità, ossia sul "produrre da sé" specifiche modificazioni a livello dell'unità psicobiologica perché comprende sia l'apparato biologico che quello fisiologico.

Questa attività viene fatta in gruppo ma ogni individuo lavora singolarmente su sei esercizi guidati da un operatore specialista: esercizio della pesantezza, del calore, del cuore, del respiro, del plesso solare e della fronte fresca. Prima dell'attività viene attuata una breve parte di spiegazione e introduzione degli esercizi e in conclusione del viene eseguito un momento di debriefing di gruppo.



L'attività permette di lavorare sui sei esercizi somatici di base o di ciclo inferiore che permettono:

- rilassamento
- riduzione dello stress
- miglioramento delle relazioni con i colleghi
- benessere fisico e psicologico
- miglior efficienza lavorativa
- conoscenza di sé

CENA AL BUIO

La **cena al buio** è un'esperienza unica. Consiste in una cena sensoriale che esclude la vista e mette in primo piano il gusto, l'olfatto e anche il tatto.

Permette di concentrarsi sulle sensazioni e sulle emozioni e, di conseguenza, questo consente di gustare il cibo in modo totalmente diverso dal solito. Anche nella relazione con i colleghi, si ha la possibilità di dialogare e comunicare in modo autentico.



Durante la cena si potrà godere di una vera e propria esperienza sensoriale che permette:

- Miglioramento della relazione con i colleghi
- Pensiero laterale
- Comunicazione efficace e autentica
- Consapevolezza delle proprie sensazioni
- Ascolto attivo
- Problem solving
- Momento di svago

ORIENTEERING

L'**orienteering** è un'attività outdoor che permette di staccare dalla solita routine in ufficio e di cooperare in modo divertente e giocoso con i propri colleghi di lavoro.

E' un vero e proprio sport di gruppo nel quale si utilizza una mappa, una bussola e tanta motivazione che premette di sviluppare maggiore abilità nella navigazione. I giocatori hanno la possibilità di muoversi e stare in mezzo alla natura, con l'obiettivo finale di individuare tutte le tappe e raggiungere il traguardo nel minor tempo possibile.



Il gruppo lavorerà, divertendosi, sulle competenze qui riportate:

- Cooperazione e lavoro di squadra
- Aumentare consapevolezza del singolo e del gruppo
- Miglioramento della relazione con i colleghi
- Comunicazione efficace e autentica
- Ascolto attivo
- Problem solving
- Momento di svago
- Leadership

LABORATORIO CUCINA

La cucina offre un momento di svago, di apprendimento di nuove abilità, di comunicazione reciproca e infine anche di soddisfazione e realizzazione personale nell'aver creato qualcosa di proprio.

Il **Laboratorio di Cucina** viene strutturato come momento di gioco e di divertimento in cui la persona ha la libertà di farsi guidare dalla propria fantasia nella creazione di un piatto, con l'assistenza di un cuoco professionista.

Al termine dell'attività stessa avverrà un momento di condivisione delle proprie esperienze assieme ai colleghi di lavoro, gustando i piatti preparati.



Il gruppo apprenderà le seguenti competenze divertendosi:

- Pensiero laterale
- Comunicazione efficace e autentica
- Ascolto attivo
- Problem solving
- Aumentare consapevolezza del singolo e del gruppo
- Leadership
- Confronto costruttivo
- Apprendimento di abilità manuali

PAINTBALL

Il **Paintball** è un gioco strategico e di squadra che si basa sul divertimento e sulla collaborazione.

In questo gioco l'obiettivo è quello di colpire gli avversari attraverso una pistola giocattolo che lancia palline di gelatina colorata. Oltre a questo, ci sono diversi obiettivi da dover raggiungere. E' un gioco che permette la cooperazione di squadra perché i compagni devono comunicare, difendersi e attaccare gli avversari. Consente, inoltre, di divertirsi, di muoversi e uscire dal solito schema di ufficio.



Il gruppo lavorerà, divertendosi, sulle competenze qui riportate:

- Cooperazione e lavoro di squadra
- Miglioramento della relazione con i colleghi
- Aumentare consapevolezza del singolo e del gruppo
- Comunicazione efficace e autentica
- Ascolto attivo
- Problem solving
- Momento di svago
- Leadership

TRAIN EXPERIENCE

Train Experience risulta essere una vera e propria attività esperienziale nuova e innovativa.

Durante il viaggio si potrà godere di fantastici paesaggi e si avrà la possibilità di comunicare e relazionarsi non solo con i propri colleghi ma anche con gli altri passeggeri. Questo sarà possibile attraverso giochi o attività che verteranno sulle soft skills e sulle esigenze aziendali.



Il gruppo lavorerà, divertendosi, sulle competenze qui riportate:

- Cambiamento
- Valorizzare le competenze
- Pensiero laterale
- Working team
- Rafforzare il team
- Comunicazione

RICHIEDI UN PREVENTIVO!

La formazione esperienziale risulta efficace quando è strutturata ed adattata a ciascun gruppo, a seconda della fase in cui si trova e degli obiettivi che si vogliono perseguire.

Per questo motivo Psychometrics, dopo un'analisi dei bisogni, saprà fornire la giusta soluzione alle Vostre esigenze formative.

Per ricevere maggiori informazioni e per richiedere un preventivo contattateci ai seguenti recapiti:

049 777029

331 9301714

info@psychometrics.it