

ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС

Спортивный тренинг



ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС - ЭТО



- больше чем тренинг командообразования
- это тренинг отношений и взаимодействий между людьми, о методах и способах достижения цели



Что такое «ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС?»

- ✓ целый день физических нагрузок с психологическим смыслом
- ✓ Познание себя с удовольствием от происходящего
- ✓ Тренинг навыков взаимодействия в неопределенных и необычных условиях



Цель экстрима?



Сплочение группы (команды) людей, работающих совместно над решением одной задачи

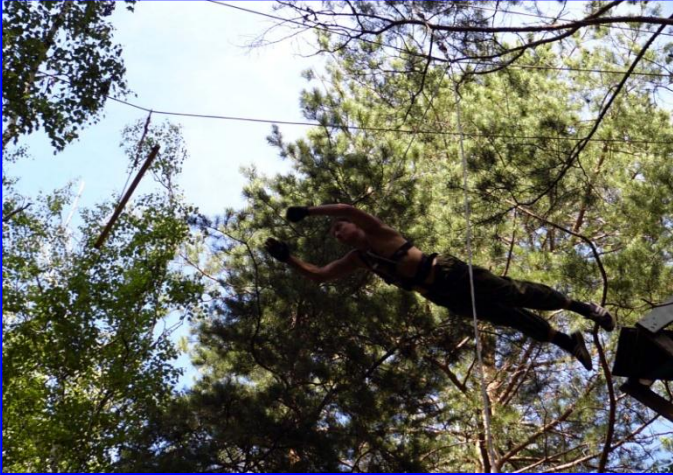
Развитие **чувства уверенности** в себе и в команде

повышение производительности и эффективности совместных действий

✓ **Выработка настойчивости** для решения поставленной задачи



Под чьим руководством?



С группой работают
команда профессионалов -
инструкторов Сибирского
Центра Реального Айкидо
«Белый Лотос»:

Каждый из инструкторов
прошел специальную
подготовку и провел не один
десяток тренингов



Какие результаты получают участники?

Мы надеемся, что каждый из участников ВК найдет ответы на вопросы:

- Что я могу сделать для того, чтобы моя команда **выигрывала**?
- Что необходимо, чтобы команда стала **эффективной**?
- Как создать команду-**победительницу**?
- **Каким мне нужно быть для этого?**



Кто может участвовать в ВК?

Молодые команды, чтобы
сплотиться.
Сложившиеся – чтобы взбодриться.

И **все** кто:

любит отдыхать активно,
испытать экстремальные
ощущения
кому нужен «глоток свежего
воздуха» или «толчок вперед»

И вообще, ВК не для развития
физической силы и
спортивных свершений, ВК
для того, чтобы **достичь**
невозможного, действуя
вместе с командой.



Как же это проходит?

Разминка:

**Первые знакомства
Падение на доверие
И это только
начало...**



А дальше ...

Низкие упражнения:

Добираемся из пункта

А в пункт В

(проверяем умение вести других за собой)



Все выше и выше....



Высокие упражнения:

(личный вызов каждому участнику)

Прыгаем с высоты 15 метров



Передо мной стоит стена...

Заключительное упражнение:

вся команда должна
перейти стену высотой в 4
метра

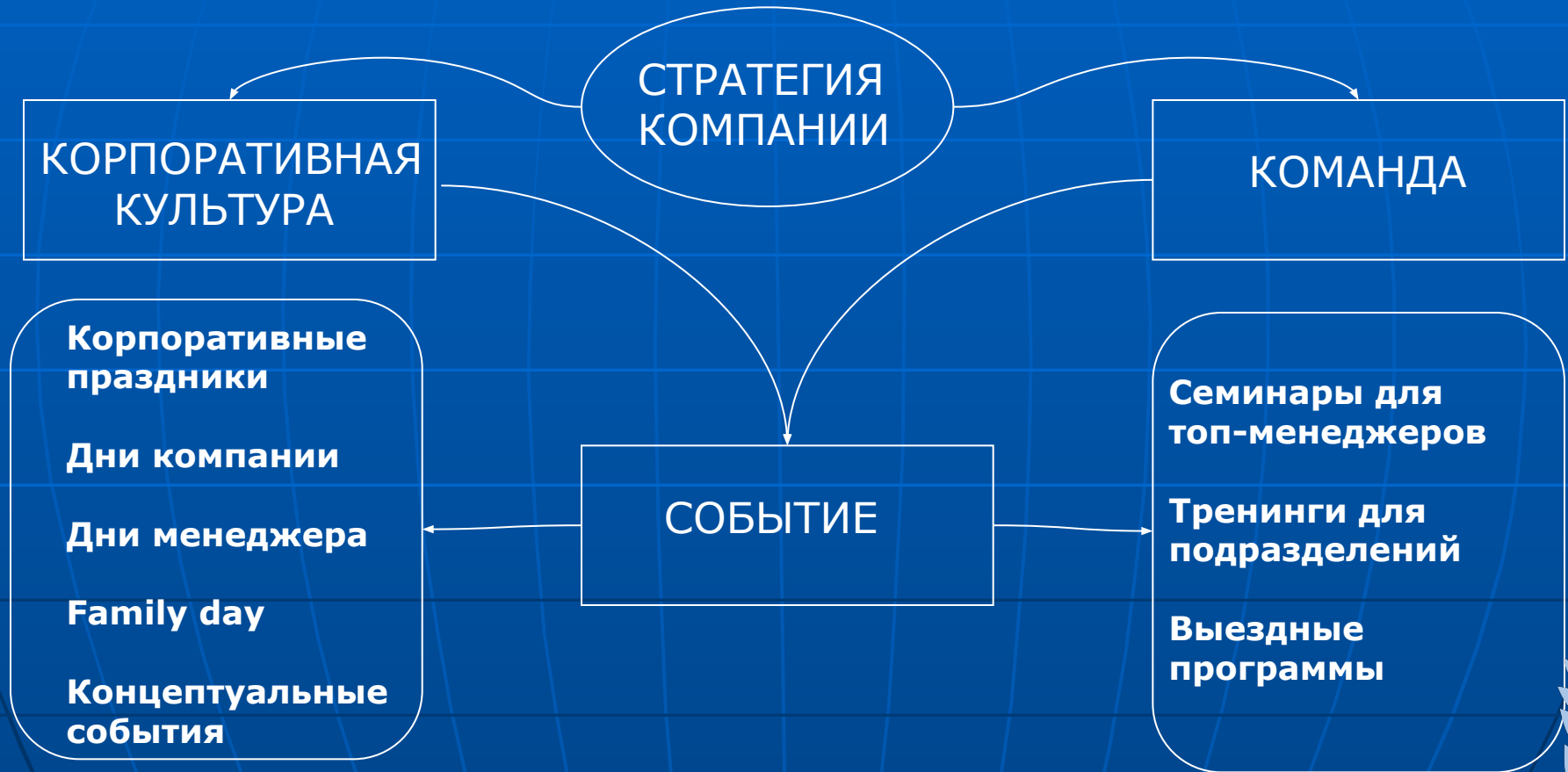




**Победа на ВК –
это очередное
выполненное упражнение и
полученный НОВЫЙ ОПЫТ.**



КОРПОРАТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ



Наши контакты:

г. Новосибирск

Ул. Галуцака, 2а (ТОЦ «Олимпия»)

офис 412

тел. 229-95-40, 229-95-52,

e-mail: center@charisma.ru

www.charisma.ru

*Успехов в вашем деле!
Центр «Харизма»*

