

WARRIOR EVENTS - VIRKISTYSOHJELMAT

LUENNOT JA TYÖPAJAT

Toimistosoturien toiminnalliset valmennustapahtumat ja luennot antavat arkipäivän sotureille mahdollisuuden palautua aktiivisesti ja uudistua mukaansatempaavan tiedon avulla.

KESKITTYMISGENERAATTORI™ 30min

Osataanko teidän työyhteisössänne hyödyntää koulutus- ja kokouspäivän anti täysipainoisesti? Oletteko harjoitelleet aivojen virittämistä vastaanottavaiseen tilaan? Keskittymisgeneraattori toteutetaan koulutus- tai kokouspäivän aluksi tai puolivälissä lisäämään ohjelman tehokkuutta. Tärkeimmät työvälineemme ovat toimivat aivot sekä avoin mieli. Rentoutuminen ja riittävä palautuminen takaavat koulutuksen hyödyntämisen täysipainoisesti. Ennen tapahtumaa osallistujat saavat sähköpostilla lyhyen harjoituksen, joka virittää tunnelmaan jo muutama päivä ennen koulutuksen alkua.

KESKITTYMISGENERAATTORIN neljä askelta mahdollistavat huippukeskittymisen.



WARRIOR MIND, STRESSILEIKKURI™

luento 2 – 3 h

Kaatuvatko työt niskaan? Haluatko elää helpommin ja tuotteliaammin? Mitä sinä tekisit, jos sinulla olisi viikko lisää työaikaan vuodessa? Tai mitä jos voit tehdä kaiken oleellisen puolta lyhyemmässä ajassa?

Lupaamme, että Stressileikkurin avulla löydätte ratkaisuja työelämän jokapäiväisiin ongelmiin, ajankäytön- ja stressinhallintaan. 15 minuutin päivittäinen ajansäästö lisää tehokasta työaikaan noin 40 tuntia vuodessa. Valmennus on rakennettu todellisille arjen sankareille eli asiantuntijaorganisaatioissa aivojen ylikuormituksen kanssa taisteleville toimistosotureille. Työpajan kantava teema voi olla esimerkiksi: Priorisointi, tunteiden merkitys stressinhallinnassa, mitä voi tehdä kun on tilanne päällä tai aikavarkaiden torjuntasuunnitelman laatiminen. Väitämme, että tulevaisuuden tärkein kilpailukykytekijä on keskittymiskyky. Stressileikkurin avulla terästämme yksilöiden ja tiimin keskittymiskykyä. Muista, että sinä olet elämäsi tärkein vaikuttaja.

INNOSTUSGENERAATTORI™ 1 – 3 h

Valmennustapahtuma, joka ei jätä kylmäksi, elää tässä hetkessä ja innostaa ensin innostumaan ja sitten onnistumaan.

Ja tästä se lähtee, nimittäin innostumisen liekkiin sytytys. Ensin lyödään kipinää ja annetaan sitten roihuta tilanteeseen sopivalla liekillä. Onko teidän työpaikallanne hyväksyttävää onnistua? Entä saako tehdä virheitä? Juhliteko onnistumisia yhdessä? Joskus olemme solahtaneet vakavaan asiantuntijarooliin niin tiukasti, että työhön heittäytyminen ja siitä iloitseminen ei ole enää välttämättä tule mieleen. Kun on kiire, niin ei ehdi mitään. Tällä kertaa tehdään ehdimme ja lyömme iskemme innostuksen kipinää.

Luentojen hinnat 1 – 2 h:

6 – 19 hlö:	790 € + alv 24 %
20 – 50 hlöä	990 € + alv 24 %



WARRIOR EVENTS liikuntaohjelmat vievät toimistosoturit löytöretkelle liikunnan ilon ja elämyksellisyyden äärelle. Päämääränä on oman itsensä ja hyvinvoinnin löytäminen nautittavan liikunnan avulla

TFW TRAINING FOR WARRIOR -TREENI

TFW on uudenlainen treenimetodi, joka yhdistää eriomaiselle tavalla fyysisen ja mentaalisen harjoittelun. TFW harjoittelu on hioutunut huippuunsa vuosien varrella kokemuksen ja tutkimuksen kautta. TFW harjoittelussa yhdistyvät monipuolinen lämmittely, nopeus-, voima-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoittelu. Kaiken harjoittelun taustalla on filosofiset toimintaperiaatteet, jotka luovat vankan pohjan TFW-metodille. Lopputuloksena on turvallinen, monipuolinen ja ennen kaikkea tehokas harjoitusohjelma, jonka avulla jokainen saa onnistumisen kokemuksia. Teemme huolella valittuja yksinkertaisia, mutta monipuolisia liikkeitä, joiden avulla kehitämme osallistujien kehonhallintaa, liikkuvuutta, voimaa ja lihastasapainoa.



TFW treeni	6 - 20 hlöä	650 € + alv 24 %
TFW treeni	21 - 40 hlöä	790 € + alv 24 %

KICKBIKE -TREENI

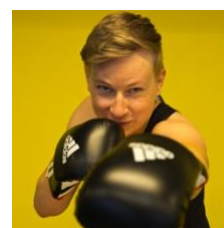
Haluatko nauttia vauhdista ja lumoutua liikkeestä? Kickbike on uuden upean mallin saanut potkupyörä. Safarin aikana opit tehokkaan, terveellisen ja rennon potkutekniikan. Oikea potkutekniikka aktivoi kehon suurimmat lihasryhmät eli kehittää kuntoa tehokkaasti. Kickbike on erinomainen terveysliikuntamuoto erityisesti kaikille istumatyötä tekeville toimistosotureille. Potkuliike venyttää kireitä lihaksia ja jäntevöittää kehoa. Safari soveltuu normaalikuntoisille. Suunnittelemme ohjelman niin, että reitti on ryhmälle oikean pituinen, sopivan haastava sekä aina turvallinen.



Kickbike-safari	6 - 10 hlöä	1090 € + alv 24 %
-----------------	-------------	-------------------

ISKUVOIMAA KUNTONYRKKEILYSTÄ

Perinteinen herrasmieslaji houkuttelee jännityksen avulla aktiivisuuteen sekä energian positiiviseen fokuoimiseen. SM – tasollakin kilpailleet nyrkkeilyopettajamme ovat suunnitelleet aloittelijalle soveltuvan tuntirakenteen, joka suorastaan tempaisee osallistujat mukaansa. Oikeaoppinen lyöntitekniikka vie hartiakivut ja sopiva sykkeen nosto tuo lisäenergiaa raskaampaankin päivään. Kuntonyrkkeilyohjelman aikana osallistujat oppivat nyrkkeilyn peruslyöntiasennon ja kuusi peruslyöntiä.



Kuntonyrkkeily	6 - 20 hlöä	690 €
----------------	-------------	-------



OIVALLUSGENERAATTORI™

Mitä tapahtuu? Teemme aktiivisia, innostavia ja mukaansatempaavia harjoituksia. Merkityksellistä tässä on harjoitusten purkuprosessi, jonka avulla näemme oivallusten siirtovaikutukset arkeen. Oivallusprosessin avulla saadaan esille asioita, jotka saattavat muutoin olla näkymättömissä.

Mikä on oivallus? Oivallus mahdollistuu silloin, kun aivot hiljenevät. Tällöin muodostuu uusia yhteyksiä aivoissa ja sitä kautta ihmisten välillä.

Hyöty osallistujalle: Ryhmässä toimimisen tavat tulevat näkyviksi iloisen yhdessä tekemisen avulla. Yhdessä annamme mahdollisuuden uude syntymiselle ja organisaation kehittymiselle.



Oivallusgeneraattori tai oivallusretki	6 - 20 hlöä	790 € + alv 24 %
Oivallusgeneraattori tai oivallusretki	21 - 50 hlöä	1 090 € + alv 24 %
Oivallusgeneraattori tai oivallusretki	51 - 80 hlöä	2 090 € + alv 24 %

TOIMISTOSOTURIN TASAPAINOTUS TAIJIN AVULLA 1 h

Perinteisen kiinalaisen voimistelun Taijin avulla opit käyttämään chi -energiaa, mikä kumpuaa aktiivisesta rentoutumisesta. Pehmeät ja hitaat voimisteluliikkeet soveltuvat kaikenikäisille ja – kuntoisille. Hitaisiin voimisteluliikkeisiin keskittyminen rauhoittaa mieltä ja antaa mahdollisuuden aktiiviseen palautumiseen muun tekemisen keskellä. Taiji voidaan tehdä sisällä tai lämpimällä säällä ulkona.

taiji	10 - 25 hlöä	590 €+ alv 24 %
taiji	26 – 40 hlöä	790 € + alv 24 %



JOOGASTA ELINVOIMAA

Jooga vahvistaa ja notkistaa kehoa pehmeästi. Pysähtyminen on toimistosoturin tehokkain ja joskus vaativin harjoitus. Opastuksen aikana tutustut lyhyesti joogan filosofiaan ja opit joogan perusliikkeitä. Haastat itseäsi sopivasti omaan tasoosi nähden. Joogaopettajamme ovat kokeneita joogan harrastajia sekä opettajia. Olemme rakentaneet muutamaan joogan perusliikkeeseen perustuvan yksinkertaisen ja toimivan kokonaisuuden positiivisen joogakokemuksen saavuttamiseksi. Tervetuloa joogamatkalle oman mielesi valtakuntaan!

joogaopastus	6 - 15 hlöä	550 € + alv 24 %
joogaopastus	16 - 30 hlöä	750 € + alv 24 %

TOIMISTOSOTURIN MEDITAATIOHARJOITUS 1 – 1,5h

Kuinka usein sinä harjoittelet keskittymistä? Meditaation hyödyt on todennettu lukuisissa tutkimuksissa. Meditaatioharjoittelun on todettu vaikuttavat positiivisesti muun muassa tiedon prosessointikykyyn, empatiakykyyn, läsnäolotaitoihin sekä muistiin. Kahden kuukauden säännöllinen meditaatio vaikuttaa 1500 geenin toimintaan. Tutkimuksista huolimatta meditaatiota ei tarvitse ymmärtää, se kannattaa kokea. Opastuksen aikana tutustut yksinkertaisiin meditaatio- tai mielenhallinnan tekniikoihin. Meditaatio auttaa asioiden näkemistä tai kokemista sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat.

meditaatio	5 - 20 hlöä	550 € + alv 24 %
meditaatio	21 – 40 hlöä	690 € + alv 24 %

JOUSIAMMUNNASTA MIELENTYYNEYTTÄ 1 h

Jousiammunta on nautinnollinen tapa harjoitella mielenhallinnantaitoja fyysisen tekemisen avulla. Opastuksen aikana opit ampumaan vaistoammuntaa vastakaarijouselle turvallisesti ja oikealla tekniikalla. Jousiammuntaohjelman aikana harjoitteleme ammuntatekniikkaakin tärkeintä taitoa eli keskittymiskyvyn vahvistamista zeniläisessä hengessä. Jousiammuntaoppaamme ovat jousiammunta- ja tapahtumaohjauksen ammattilaisia.

Jousiammunta	6 - 10 hlöä	790 € + alv 24 %
--------------	-------------	------------------



Suunnitteleme kaikki ohjelmat yksilöllisesti ryhmän tavoitteiden ja toiveiden mukaan.

Toimintakielinä ovat suomi tai englanti.

Valmentajamme ovat kokeneita työyhteisökoulutuksen, työhyvinvoinnin, tapahtumaohjauksen, luonnossa liikkumisen ja terveysliikunnan ammattilaisia. Toimintamme huippuun hiomiseksi kehitämme jatkuvasti valmennuksiamme vuorovaikutuksessa asiakkaidemme ja yhteistyökumppaneidemme kanssa. Valmentajamme ovat olleet mukana kehittämässä työhyvinvointia, terveysliikuntalajeja sekä niiden