

ВЕРЁВОЧНЫЙ КУРС





ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС

Интерактивный тренинг для улучшения общения между сотрудниками даже в стрессовых условиях

1

Выбирайте оптимальный по сложности курс

2

Формируйте команду из тех, кого вы любите (или нет)

3

Отправляйтесь в приключение на свежем воздухе!



К тому же у вас на память останутся фотографии с коллегами вне офиса ;)



– Будут ли ваши коллеги страдать во время занятий?

– Да, но не так, как вы сами, потому что самые инициативные и любопытные, как правило, падают с веревок в грязь... *

* Это всё, конечно, шутка, но потрудиться над преодолением локаций под руководством тренера действительно придется

КОНЦЕПЦИЯ



ДЕЛИМ НА КОМАНДЫ

Стихийно. В каждой команде должно быть от 10 до 12 человек



ОКОЛО 15 ЭТАПОВ

Разных. На взаимодействие, лидерство, страх, логику и творчество



ОГРАНИЧЕННОЕ ВРЕМЯ

Основное правило – время! На каждый этап в среднем 20 минут



ИНСТРУКТОР В КОМАНДЕ

Профессиональный наставник, который поможет, поддержит и подскажет



ВАЖНОСТЬ ПРОИСХОДЯЩЕГО

Верёвочный курс – это тренинг, на котором участники развивают свои навыки

ПРИМЕРЫ ЭТАПОВ

Точный перечень
этапов согласуется
индивидуально



БАРЬЕР

У участников команды связаны ноги между собой в парах

Задача:

Все участники команды должны перешагнуть через два барьера и не сбить планку

Планка установлена на высоте 50–60 см



ВЫСОКАЯ РАСТЯЖКА

К трем деревьям привязаны две веревки буквой «V»

Задача:

Команде необходимо разбиться на пары и пройти по веревке от узкого края к широкому



ПОДНОС

К подносу привязаны веревки по числу участников команды. На самом подносе расположен мяч.

Задача:

Команде нужно пронести поднос с мячом в окно не уронив мяч на землю



ЛАБИРИНТ

Деревянный лабиринт, к краям которого привязана верёвка

Задача:

Команде необходимо провести мячик по лабиринту до финиша

В качестве усложнения инструктор может предложить команде провести два мячика.

ГЛАЗ ДРАКОНА

Вся команда находится по одну сторону обруча.

Задача:

Всей командой необходимо перебраться на другую сторону, пролезая через обруч и не коснувшись его

Сложности возникают с первым и последним участником.



КОЛЕСО

На земле заранее установлен определенный маршрут

Задача:

К колесу привязаны веревки на количество участников команды. Задача команды прокатить колесо по тропе.



ПРИМЕРЫ ВЫСОТНЫХ ЗАДАНИЙ

≈ 10 метров от земли
Отдельная стоимость



ПАУТИНА

Необходимо пролезть по вертикально натянутой паутине от одной до другой точки (около 7 метров)



МОРКОВКИ

Нужно пройти по тросу, который натянут на высоте около 10 метров над землей, держась за свисающие канаты



СТЕНА

Самое командное задание, необходимо преодолеть стену высотой 4 метра каждому участнику



ПРЫЖОК

Одно из самых страшных заданий, необходимо забраться на платформу, которая находится на 10 метрах над землей и прыгнуть до перекладины

ТАЙМИНГ МЕРОПРИЯТИЯ

Разминка / Деление на команды

10 мин.

Тренинг «Верёвочный курс»

120 мин.

Подведение итогов / Обратная связь

10 мин.

Финал / Награждение

10 мин.

150 минут