



UNDER

OVERFLADEN

ET SPADESTIK DYBERE I TILLID, REFLEKSION & NÆRVÆR

Varighed:
3 timer

Antal:
8-50 personer

Booking:
Ring til Lone
41214121

Resultatet:

Aften/nat øvelse

- Stærk tillidsøvelse
- Indre og ydre nærvær og refleksion
- Kommunikationsøvelse
- Skaber en unik fælles reference deltagerne imellem

Hvad sker der, når du bogstaveligt talt går under overfladen?

Workshoppen er en speciel og meget **stærk** øvelse i **tillid**, **refleksion** og **nærvær**. Gruppen instrueres verbalt og opdeles i par. Øvelsen foregår i tavshed og der kommunikeres kun gennem berøring og øjenkontakt.

Hvert par skiftes til at grave hinanden fysisk ned, så man ligger og trækker vejret gennem en snorkel. Øvelsen er **100% risikofri** og **sikker**. Man ligger kun under 10-15 cm jord og kan let som ingenting sætte sig op til enhver tid. Men oplevelsen er 100% ægte.

Imens man ligger i jorden (8-15 min.) øver man sig i at bevare roen og har en refleksionsopgave. Udbyttet er en unik oplevelse til fælles reference for det samlede team.

Man får ofte masser af refleksioner om nærhed og tillid mellem mennesker. Man kan sagtens være med uden at blive gravet fuldt ned.

Du vælger Under overfladen, når du vil opleve en meget utraditionel team workshop!



Instruktørerne:

Mikkel Schjøtz: Garvet kursusarrangør, adventureracer, ekstremportsudøver, træner og instruktør. Tidligere officer i Jægerkorpset.

Tony Evald Clausen: MenneskeKenderen. Erfaren underviser og kursusarrangør, ekspert i adfærd, emotionel intelligens, nonverbal kommunikation og beslutningsprocesser.

