

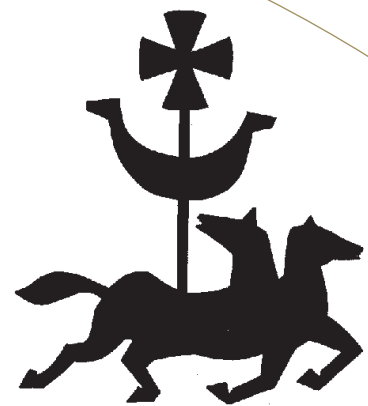


# FLÄMSLÄTT

AKTIVITETSMENY



**URKRAFT**  
TEAM & LEDARSKAP



**Flämslätt**  
Stifts- och kursgård

# Gruppaktiviteter

Har ni en timme eller mer till förfogande, välj någon av våra gruppaktiviteter

## DOLLARJAKTEN

En av våra mest populära aktiviteter. Ett kul, fartfyllt och annorlunda sätt att samarbeta! Strategiskt satsande och spel med dollar är kort vad URKRAFT:s Dollarjakt handlar om. Resultatet av lagets insats avgör om man vinner eller förlorar de åtråvärda dollarsedlarna. Här finns spänning, nerv och stor underhållning.

## FLÄMSLÄTT:s UTMANING

En spännande, oförutsägbar utmaning där hela lagets kompetens nyttjas. En tävling där ni, med hjälp av karta, checkpoints och hemliga uppdrag, ska lösa så många uppgifter som möjligt under en viss tid. Ett fartfyllt äventyr där det gäller att samarbeta, planera, koordinera, ha kul och vilja mycket.

## 5-KAMP

Ni kämpar individuellt eller i lag. Yxor kastas, blåsrörets pilar finner sina mål och pilbågen spännes.

Ett axplock av 5-kampsgrenar:

Laserskytte, Katapult, Slangbella, Yxa, Pipeline, Blåsrör, Hockey spel, Pilbåge, Skidskytte, Jättesäckhopp

## PROBLEMLÖSARPROMENADEN

Här förenas nytta med nöje i ett behagligt tempo längs härliga skogsstigar i friska luften. Ni går i grupp om ca 10 deltagare i varje och får möta kluriga övningar som Ni på ett lättsamt sätt ska lösa, både i grupp och individuellt för att komma vidare.





## HUMAN TABLE FOOTBALL

Human Table Football spelas i en uppblåsbar arena med regler som påminner om vanlig fotboll men på ett nytt spännande sätt som sätter koordinationen och samarbetet på prov. Spelarna är fastspända i 7 m långa skenor. Backar, Mittfältare och Anfallspar kan därför bara förflytta sig i sidled. Konstruktionen är sådan att man dessutom måste förflytta sig samtidigt. Lagspel är nyckelordet. Ni möts ni i en turnering, slutspel eller lustfyllda vänskapsmatcher där det lag som fått flest poäng slutligen tar hem guld.



# Konferensbreak

Har ni bara 30 minuter eller max en timma till förfogande, välj något av våra konferensbreak som vi genomför både inne och ute.



## QI GONG

Qi Gong är en unik upplevelse av total avspänning och en känsla av harmoni och balans. Långsamma mjuka rörelser som kombineras med koncentration och medveten andning skapar en helhet som bygger upp och stärker dig till kropp och själ. Det dämpar stresshormoner och ger din kropp en aktiv avslappning.



## ICEBREAKER

Bryt isen med en hejdlös och lekfull aktivitet full av skratt. En perfekt lära-känn-övning där det viktigaste redskapet är oss själva. En riktig energihöjare, där gruppen gör något utöver det vanliga. Vad kan vara en bättre start än att skratta tillsammans?



## WALKIE TALKIE TRIAL

Här sätts gruppen på prov. Utrustade med ryggsäckar med all nödvändig utrustning för klurigheterna som väntar, ger ni er ut i skog och mark för att, via walkie talkie, leda varandra fram till målet. God kommunikation och initiativförmåga är två viktiga egenskaper för uppdraget.



## MINGELTIMMA

Varför inte starta med en aptitretare för alla sinnen innan den förestående matupplevelsen? Här får sällskapet ett lysande tillfälle att lära känna varandra bättre, umgås under avslappnade och lustfyllda former samt få ett givet samtalsämne under middagen och resten av kvällen/hotellvistelsen.

Förslag på aktivitet: \* Musikquiz \* Ska det låta så här?

## MÅNLANDAREN

Besättningen på Apollo 11 genomförde den 20 juni 1969 den första bemannade landningen på månen. Nu är det dags igen! Utifrån de förutsättningar ni får och med vissa kriterier att uppfylla, ska ni med kreativa lösningar och en bra motivering, bygga en månlandare till er astronaut, symboliserad av ett ägg. Klarar ni landningen?

# Teamutveckling

En grupp av människor som sätts ihop för att prestera fungerar inte med automatik väl, det finns en kedja av processer man först måste ta sig igenom innan man når synergieffekter.

## SAMARBETSANA

Samarbetsbanan är en investering för framtiden. Målet och syftet med Samarbetsbanan är att under lustfyllda former utvecklas tillsammans både som individ och som grupp.

Målet är att väcka tankar och inspirera deltagarna till att aktivt arbeta med att utveckla sitt samarbete och kommunikation i yrkeslivet såväl som i vardagen.

## SAMARBETSANA - 2,5 timmar

Träna samarbete och svetsa samman gruppen under lustfyllda former. Spännande övningar där gruppen sätts på prov, var och ens kompetens måste nyttjas och gruppkommunikationen testas. Hur ni samarbetar avgör hur väl ni lyckas i den rad utmaningar ni ställs inför.

## SAMARBETSANA - Halvdag

”På en halvdag når vi längre”

Här tränar ni på fler samarbetsstationer, vi fördjupar innehållet och blandar de praktiska stationerna med teoretiska inslag. Gruppens glädje blandas med analyser av individens betydelse för gruppens prestation. Vi avslutar med en reflektion om vad ni upplevt och vilka erfarenheter ni kan ta med er utifrån gemensamma upplevelser.

