

Extreme Training prezinta

CITY STYLE TEAMBUILDING

IMPACT MAXIM

COSTURI REDUSE

INOVARE



Bucuresti 2010



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

CITY STYLE TEAMBUILDING

In experientele noastre in organizarea teambuildingurilor am rugat unul din participanti sa ne spuna de ce considera ca ar trebui sa se organizeze un teambuilding intr-o companie. Ne-a raspuns: "imi place viata...imi plac oamenii, imi place sa ma distrez. Nu prea am timp din pacate. Ieri mergand spre birou am constat ca simplul motiv ca merg, uneori ma umple de bucurie. Simt un murmur interior ...entuziasmul...as vrea sa il pot impartasi cu colegii mei dar nu stiu cum...!"



***Suntem oameni ai orasului. Suntem ocupati.
Nu ne mai surprinde nimic, parca un mai pastram niciun pic de inocenta in felul in care
percem sau descoperim lucrurile din jur.***



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Acest pachet isi propune sa schimbe acest lucru si in sprijinul acestei idei, Extreme Training vine cu o solutie simpla si concreta: **organizarea unui *teambuilding de o zi* pentru angajatii companiei dumneavoastra, tocmai "acasa". Este simplu si la indemana, nu necesita costuri de deplasare si nu rapeste mult timp, motiv pentru care poate fi organizat si in timpul saptamanii.** in plus, angajatii dumneavoastra se vor distra de minute si vor ramane cu amintiri foarte frumoase. Toate acestea intr-o singura zi! O zi de neuitat!



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Va rugam sa considerati aceasta oferta doar un punct de plecare in relatia de colaborare dintre cele doua companii. Suntem deschisi sugestiilor dumneavoastra, mai ales daca acestea ne ofera repere privind nevoile echipei participante la teambuilding. Suntem convinsi ca putem dezvolta un parteneriat reusit cu rezultate concrete!

In aceasta oferta veti gasi:

- ✓ 7 propuneri de teambuilding si descrierea activitatilor pe care le implica
- ✓ Valoare investitie – Oferta financiara
- ✓ Scurt rezumat al serviciilor oferite de Extreme Training



Precizari importante:

1. Momentele au prezentata o descriere cadru pentru a avea o viziune asupra metodei propuse de noi.
2. Programul final pe ore il vom imbina in functie de obiectivele dumneavoastra si de activatile alese.
3. Echipele vor fi formate in prealabil de catre trainer in conformitate cu organigrama prezentata de dumneavoastra pentru o atingere optima a obiectivelor companiei dumneavoastra.
4. Va stam la dispozitie pentru clarificarea oricarui aspect din programul cadru de mai jos.
5. Pentru toate momentele din planificare vor fi luate masuri pentru prevenirea oricarui accident, chiar daca acestea prezinta un grad de risc foarte scazut.
6. Orice sugestie venita din partea dumneavoastra este binevenita, rugandu-va sa considerati aceasta propunere ca un prim punct de plecare.



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

in aceasta oferta veti gasi detaliat 7 oferte de teambuilding dar si detalii referitoare la posibilitatea customizarii acestora, dupa graficul de mai jos:

1. **PARTY CITY** (cuprinde 4 momente)
2. **URBAN QUEST**
3. **URBAN ESCAPE**
4. **SCUFUNDARI**
5. **ACTING**
6. **PLAY & BUILD**
7. **PROGRAM ANTISTRES**
8. **ALTE ACTIVITATI "EXTREMISTE"**
9. **PERSONALIZEAZA-TI TEAMBUILDINGUL**



Calatorie placuta in lumea si viziunea Extreme Training!



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

OBIECTIVELE TEAMBUILDINGURILOR

- 1. *cultivarea sentimentului de competitivitate si fair-play***
- 2. *comunicarea eficienta in echipa***
- 3. *stabilirea roluri in echipa***
- 4. *oferirea si primirea feedbackului***
- 5. *identitatea echipei***
- 6. *coordonarea si cooperarea in cadrul echipei***
- 7. *cresterea increderii in ceilalti***
- 8. *dezvoltarea spiritului de echipa***
- 9. *dezvoltarea creativitatii***
- 10. *socializare***
- 11. *buna dispozitie***
- 12. *atmosfera placuta si provocatoare in acelasi timp***
- 13. *normele si valorile echipei conectate la valorile companiei***
- 14. *sinergia echipelor***



Varianta 1

PARTY CITY



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 1: Party city

1. LET'S COCKTAIL!

Parte introductiva despre istoria bauturilor si tehnici de bar in prepararea cocktailurilor.

Avem o locatie excelenta in forfota orasului si un trainer care le va explica participantilor tot ce trebuie sa stie despre cocktailuri si cum se prepara acestea. Trainingul contine o parte practica, in care toti participantii vor avea ocazia sa testeze ceea ce au invatat sub atenta indrumare a trainerului.



La sfarsit vom face concurs intre echipe – ***Cel mai bun cocktail.*** Echipa castigatoare va fi responsabila cu prepararea cocktailurilor la petrecerea pe care o organizam seara in aceeasi locatie.



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

2. LET'S SALSA!

Cand au dansat ultima data angajatii dumneavoastra?
Cand s-au bucurat ultima data de ei dansand? Indiferent ca sunt deja
"avansati" in tainele dansului sau mai..."incepatori" noi ii vom
ajuta sa se bucure de dans.



Salsa inseamna multe: *relaxare, evadare, miscare, socializare, buna dispozitie, prietenie, energie pozitiva, recapatarea increderii in sine, o dependenta (pozitiva), vindecarea unei rani, poate fi un mod de a-ti infrange timiditatea. inseamna traire si bucurie de exprimare.*



Instructorul nostru o sa ii ajute pe angajatii dumneavoastra sa descopere toate acestea. Ii va ajuta sa simta muzica si sa invete pasii de baza. Cu acestia vor putea jongla apoi o noapte intrega, oriunde si oricand. O sa facem partner-work. Vor invata sa isi puna increderea in partenerul de dans si sa ii anticipeze miscarile.

Cum orice moment de invatare are si un examen...al lor va fi punerea in practica a ceea ce au invatat si unde anume sa faca asta mai bine, daca nu la salsa "acasa". Vor merge in club Salsa si vor aplica ce au invatat. DJ-ul ii asteapta, ringul le va fi pus la dispozitie, muzica la fel asa ca...let them dance!!!



Varianta 1: Party city



3. LET'S PARTY!

Ne intoarcem la locatia pubului unde s-a desfasurat lectia de cocktailing. Echipa castigatoare de mai devreme va fi "maestru de ceremonii" si responsabila cu prepararea cocktailurilor pentru colegii lor. Este momentul punerii in practica a celor invatate mai devreme in aceeasi zi.



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 1: Party city

4. SHOW OVER!

Participantii trebuie sa treaca un test (va fi divulgat in momentul respectiv). Vor primi indicii care ii vor conduce catre ultima locatie a zilei. Am pregatit un moment special pe care si-l vor aminti cu placere. Acest moment va marca sfarsitul teambuildingului. Descrierea lui nu este disponibila pentru ca vrem sa pastram elementul surpriza.



** Varianta de oferta include meniu si bauturi*



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 2

URBAN QUEST



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 2: Urban Quest

Este o zi placuta...participantii se intalnesc cu trainerul la punctul de start al experientei. Vor primi un indiciu si....START!

Participantii vor primi indicii la fiecare locatie pentru a identifica urmatorul loc in care trebuie sa ajunga. O asemenea incercare poate sa cuprinda de exemplu, trimiterea concurentilor la Palatul CEC sau la Palatul sutu, pe langa alte destinatii pentru a gasi monumente, picturi care le vor oferi indicii pentru a gasi urmatoarea locatie. Vanatoarea de indicii poate dura pana la 5 ore, in cazul in care aceasta se dovedeste prea dificila, exista posibilitatea de a apela la un "cartonas trisor" pentru a ajuta echipa in cauza.



La sfarsitul cursei, participantii trebuie sa ajunga la o locatie (bar/restaurant) din centrul istoric unde au rezervate mese.

** varianta de oferta include meniu si bauturi*



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 3

URBAN ESCAPE



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 3: Urban Escape



Aceasta sectiune cuprinde activitati ce se vor desfasura in afara orasului, mai precis, la 18 km de Bucuresti in aer liber, intr-un spatiu special amenajat pentru astfel de evenimente.

Va propunem un set de exercitii si joculete care vor duce la coeziunea echipei dumneavoastra de angajati si la cresterea gradului de comunicare intre acestia. Puteti alege din:

Activitate	Descriere
Escalada in copaci	Dupa echiparea cu hamuri, adsorbante de soc, scripeti si manusi, participantii vor urma un instructaj si vor trai experiente unice la inaltime pe tiroliene, pasarele, filee.
Anvelopa saltareata	Deplasarea unei anvelope pe un traseu, cu ajutorul unor corzi, de catre intreaga echipa respectand regulile date.
Jungla	Traversarea unei zone cu ajutorul unor corzi suspendate intre copaci.
Podul Uman	Echipa trebuie sa ajunga cat mai departe pe doua cabluri, membrii echipei sustinandu-se reciproc
Catapulta	Avand la dispozitie un set de piese de lemn, suruburi, etc, dar fara schema, echipa trebuie sa construiasca o catapulta cu ajutorul careia sa lanseze un proiectil, la o distanta cat mai mare
Tras cu arcul	Initiere in tras cu arcul si concurs.



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 3: Urban Escape

Activitate	Descriere
Perete de escalada	Urcarea unui perete de escalada, fiind asigurat de 2 colegi
Traversare periculoasa	Toti membrii echipei trebuie sa traverseze cat mai repede un cablu, avand dreptul sa se sustina de o liana si doi copaci si sa fie ajutati de colegi.
Turn ecologic	Avand la dispozitie o cutie de scobitori si diverse alte materiale ecologice ... ciudate, echipele trebuie sa construiasca un turn cu o inaltime cat mai mare
Oua in zbor	Avand la dispozitie un set de materiale si un ou, echipele vor inventa o modalitate prin care oul poate "zbura" o distanta cat mai mare, fara sa se sparga.

Aceasta varianta de oferta include meniu.

- *Meniu bufet:* carnaciori oltenesti/cabanos, crochete pui, cartofi prajiti, salate: pescareasca (porumb/ton/masline), sfecla rosie si de primavara (morcovi, telina, arpagic), paine feliata (incluse: tacamuri de unica folosinta, servetele, mustar si ketchup).
- *Bauturi:* apa plata si minerala (sticle mari si mici, pahare plastic) – 1.5l/pers.

**in cazul in care doriti alte bauturi (sucuri, bere, cafea, etc.) va vom face oferta in functie de ceea ce doriti.*



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 4

SCUFUNDARI



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 4: Scufundari

Sunteti pasionati de inot si de mare ? Va place sa va scufundati si sa inotati sub apa? Atunci scufundarile sunt pentru dumneavoastra.

Scufundarile va ofera sansa descoperirii unui intreg univers nou, al lacurilor, al florei si faunei marine.

Obiective:

- 1.aventura
- 2.agrement
- 3.explorare
- 4.consolidarea relatiilor dintre participanti

Veti invata:

- 1.modalitatea de folosire a echipamentului de scufundare autonoma la bazin
- 2.tehnica stabilirii flotabilitatii sub apa
- 3.golirea apei din masca si din regulatorul de presiune
- 4.snorkeling

Program:

- 14 – 16: *briefing (instructie)*
18 – 21: *program bazin*



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 5

ACTING in Business



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 5: Acting in Business

Multi oameni isi doresc sa afle ce se intampla in culisele pregatirii unei piese de teatru, sau poate, multi isi doresc sa aiba stapanirea si controlul unui actor atunci cand negociaza sau discuta contracte. Prin acest teambuilding se pot afla trucuri direct de la profesionisti.

Avem traineri profesionisti care pun participantii la „treaba”. In functie de necesitatile companiei dumneavoastra:



- *angajatii dumneavoastra se pot relaxa si distra in echipa prin „turnarea” unei piese de teatru, avand langa ei profesinisti care sa-i indrume. Vor fi impartiti in echipe, astfel ca vor fi actori, regizori, scenaristi, sunetisti, responsabili cu decorul etc. Pentru ca rezultatul sa fie deosebit ei trebuie sa lucreze in echipe, fiecare dintre ei avand un rol precis.*
- *pot invata arta actoriei adaptata la nivelul business-urilor de succes, tehnici, tips&tricks, toate ducand la cresterea performantelor companiei prin angajati*



Este un teambuilding nonconformist care va scoate participantii din rutina de zi cu zi si cu siguranta va fi unul memorabil. In functie de bugetul pe care doriti sa-l alocati putem pune la dispozitie costume pentru actori, un cameraman profesionist, si un specialist in montaj.



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 6

PLAY & BUILD



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 6: Play & Build

Exercitii indoor/ outdoor

Exercitii de *comunicare si creativitate* ce pot fi desfasurate atat indoor cat si outdoor

Fiecare exercitiu, la solicitarea dumneavoastra, este urmat de partea de feedback in care se discuta partea de comunicare, importanta ei, care sunt deficientele, care sunt atuurile, in ce masura pot aplica la serviciu ceea ce au invatat si constientizat.

Durata unei activitati este de regula intre 30 minute si 60 minute (in functie de dorinta dumneavoastra - se pot organiza runde, se pot da taskuri suplimentare, vor fi puse conditii care cresc dificultatea activitatii)

Putem livra team buildingurile intr-o locatie aleasa de dumneavoastra. Totodata va putem sprijini in alegerea unei locatii cat mai aproape de ceea ce va doriti.

Obiectivele TEAM BUILDINGULUI

- + **cultivarea sentimentului de competitivitate si fair-play**
- + **comunicarea eficienta in echipa**
- + **roluri in echipa**
- + **oferirea si primirea feedbackului**
- + **identitatea echipei**
- + **coordonarea si cooperarea in cadrul echipei**
- + **cresterea increderii in ceilalti**
- + **dezvoltarea spiritului de echipa**
- + **dezvoltarea creativitatii**
- + **socializare**
- + **buna dispozitie**
- + **atmosfera placuta si provocatoare in acelasi timp**
- + **normele si valorile echipei conectate la valorile companiei**
- + **sinergia echipelor**



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 7

Program ANTISTRES



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta 7: Program Antistres

Sa invatam impreuna sa ne relaxam corpul si mintea! Extreme Training iti pune la dispozitie cateva **tips&tricks** pentru relaxare si reducerea stresului cotidian.

Acest program cuprinde o zi "activa" de relaxare prin:

- Exercitii de destindere a musculaturii** bratelor, picioarelor, fetei, spatelui
- Exercitii de respiratie:** participantii vor invata sa inteleaga cum functioneaza corpul lor si cum il pot energiza prin elemente simple si la indemana
- Exercitii de echilibru**
- Exercitii de vizualizare:** participantii vor invata sa isi controleze mintea, sa gandeasca pozitiv, sa isi "programeze" mintea si corpul pentru succes. Vor invata sa formuleze clar o cerere sau o asteptare. Vor invata sa spuna nu. Vor fi capabili sa elimine cateva din cele mai comune blocaje de comunicare in relatia lor cu propria persoana sau a lor cu cei din jur.



Angajatii dumneavoastra vor invata sa comunice mai bine cu corpul lor, sa il impulsioneze atunci cand acesta e obosit si acel proiect trebuie predat la deadline-ul stabilit, dar mai ales, vor invata sa isi asculte corpul si sa ii dea odihna de care are nevoie – chiar si 5 minute pe zi de refresh. Se vor putea opri 5 minute din activitatea lor de la birou si prin urmare unui set simplu de exercitii sa se simta ca noi! Vor invata sa faca fata unor situatii tensionate de la birou, sa comunice mai bine cu colegii de echipa, sa evite aglomerarea excesiva a mintii (cauza des intalnita a stresului).

**Descrierea detaliata a activitatilor se va face la solicitarea dumneavoastra*

**Programul se desfasoara indoor, fie in locatia dumneavoastra, fie in locatia aleasa de Extreme Training*



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

PLANIFICARE si VALOARE INVESTITIE



Bugetul estimat pentru acest program de teambuilding ia in considerare urmatoarele elemente:

- colectarea si interpretarea informatiilor furnizate de dumneavoastra cu privire la compania dumneavoastra si obiectivele teambuildingului!
- proiectarea programului in acord cu obiectivele teambuildingului
- sustinerea sesiunii de teambuilding
- materialele logistice/consumabile necesare desfasurarii teambuildingului.
- raportare post teambuilding sub forma unui raport

Varianta Teambuilding	Durata	Valoare investitie
PARTY CITY	1 zi (incepand cu ora 14:00)*	960 EUR fara TVA
URBAN QUEST	1 zi (minim 4 ore, maxim 8)*	680 EUR fara TVA
URBAN ESCAPE	1 zi (10:00 – 17:00)*	950 EUR faraTVA

*Valoarea investitiei este calculata pentru un numar de 10 persoane participante la teambuilding

*Programul va fi adaptat in functie de nevoile dumneavoastra

* Toate variantele de oferta includ menu si premii pentru concursurile desfasurate



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Varianta Teambuilding	Durata	Valoare investitie
SCUFUNDARI	1 zi (incepand cu ora 14:00)*	130 EUR fara TVA/participant*
ACTING	1 zi (incepand cu ora 10:00)*	130 EUR fara TVA/participant*
PLAY & BUILD	1 zi (minim 4 ore, maxim 8)*	130 EUR fara TVA/participant*
PROGRAM ANTISTRES	1 zi (10:00 – 17:00)*	130 EUR fara TVA/participant*

* Valoarea investitiei este calculata pentru un numar de minim 6 persoane/grup, maxim 10 persoane/grup

* Programul va fi adaptat in functie de nevoile dumneavoastra



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Alte activitati din care puteti alege:



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro



Riverboating



ATV-uri



Canyoning



Zbor agreement



Zorbing



Echitatie



Traseu de franghii



Speologie



Tiroliana



Tir cu arcul

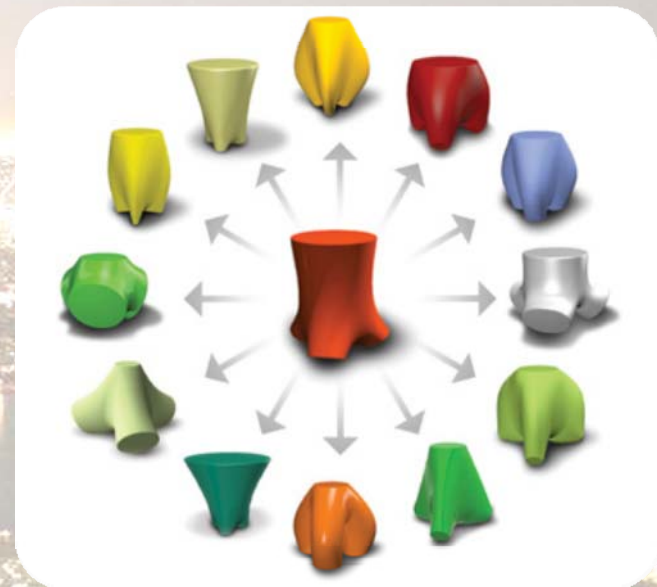


Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

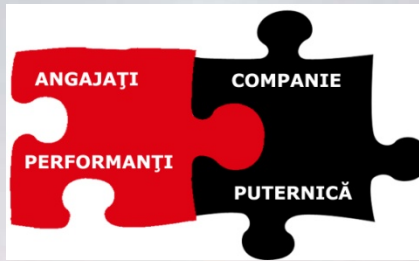
PERSONALIZATI-VA TEAMBUILDINGUL!

- *Nu v-ati convins pe deplin?*
- *Va plac doar unele activitati dintr-o propunere "Extremista"?*
- *Ati vrea ca teambuildingul dumneavoastra sa includa activitati care nu se regasesc in descrierea si oferta noastra?*

Trimiteti-ne un email la cristina.ratiu@traininguri.ro cu tipul de activitati pe care ati vrea sa le desfasurati si noi o sa ne dam interesul si disponibilitatea ca angajatii dumneavoastra sa aiba parte de **teambuildingul perfect!** O sa primiti in cel mai scurt timp oferta personalizata.



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro



Misiunea noastra este de a crea angajati mai performanti, de a dezvolta abilitati si de a gasi solutii!

Domeniile de expertiza ale Extreme Training sunt:

Management

Dezvoltare Manageriala
Motivare Non-Financiara
Time Manager
Stres Management
Managementul prin Obiective
Managementul Schimbarii
Managementul Proiectelor
Training Management
personalizat
Comunicare Organizationala

Negociere & Comunicare

Tehnici de Negociere
Comunicare in Afaceri
Comunicare Asertiva
Customer Care
Training Negociere
Personalizat
Negocieri cu NLP

Vanzari

Tehnici de Baza in vanzari
Vanzari catre clientii mari
Customer Care
Manipulare in vanzari cu NLP
Vanzari la telefon
Comunicare activa si sondare
Comunicare in vanzari
Contracarea obiectiilor
Training vanzari personalizat

Dezvoltare Individuala

Coaching
Dezvoltare Personala
Leadership
Comunicare interpersonală
Programare Neurolingvistica
Inteligenta Emotionala



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Teambuilding

Teambuilding outdoor – exercitii, jocuri
Teambuilding indoor – exercitii, jocuri
Teambuilding (time management, vanzari, comunicare, negociere,
schimbare, evaluaire, stabilire obiective, prioritizare, etc.
Teambuilding personalizat



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

VALORILE EXTREME TRAINING

+ **Excelenta** - dorim sa va ducem mai departe, astfel incat sa puteti masura in cifre rezultatul a ceea ce va oferim. in anul 2007 in locul acestei valori figura performanta. Am observat ca putem oferi mai mult, Excelenta devenind Valoare esentiala in toate demersurile noastre, incepand cu 1 ianuarie 2008.



+ **Integritate** - ne-am propus sa va convingem prin serviciile noastre ca DECIZIA de a alege Extreme Training se dovedeste a fi una corecta. Spunem ca putem face numai ce consideram ca este posibil, iar cand spunem ca facem acel ceva, il facem excelent.

+ **Respect** - Respectam nevoile clientilor si le satisfacem. Suntem deschisi, performanti si flexibili. Pentru noi, clientii nu au o valoare contractuala, ei sunt provocarea noastra si responsabilitatea noastra in acelasi timp. Luptam impreuna cu ei pentru a fi competitivi, pentru a fi cei mai buni, pentru a oferi cele mai bune servicii. Suntem pregatiti pentru a va oferi solutiile de care aveti nevoie.



Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro

Contactati-ne acum direct la telefon 0733 18 18 19 sau la adresa de e-mail cristina.ratiu@traininguri.ro. Orice nelamurire sau propunere ati avea va stau la dispozitie cu cea mai mare placere!



Cu deosebita consideratie,
Marian Rujoiu,
General Manager
Extreme Training



Extreme Training este specialist in traininguri si teambuildinguri pentru cresterea performantei.

inainte de va decide sa alegeti Extreme Training puteti accesa si siteul www.traininguri.ro unde puteti:

- vizualiza lista clientilor nostri (printre clientii reprezentativi mentionam: HP, ORACLE, HDS – INMEDIO, FORD, PETROM, ALIX AVIEN COSMETICS, CEFIN, TRW AUTOMOTIVE, EUROCASA ESTATE, etc) – furnizam referinte la cerere
- descarca gratuit documente utile;
- sa primiti pe blog consultanta online gratuita;
- sa aflati ce spun clientii nostri;
- sa va abonati la newsletter-ul nostru bilunar;

Alegeti Excelenta! Alegeti Extreme Training!


Extreme Training
the way to excellence
www.traininguri.ro