

# VIP VEZETŐI DOBKÖR

STRESSZKEZELŐ ÉLMÉNYDOBOLÁS ÉS KÖTETLEN NETWORKING CSAK VEZETŐKNEK

IDŐTARTAM

60-90 perc + a levezető ismerkedős beszélgetős kötetlen networking

AJÁNLOTT LÉTSZÁM

korlátlan

## PROGRAMISMERTETŐ

A vezetői lét a sok szépsége mellett rengeteg felelősséggel, feszültséggel, stresszel jár. Fontos ezt kezelni és néha kiengedni a gözt, ha harmóniában szeretnénk lenni magunkkal és másokkal.

A V.I.P. Vezetői dobkört pont erre találtuk ki.



A több mint 15 éves munkásságunk alatt rengeteg csapatépítő tréninget és élménydobolást tartottunk és sok fantasztikus cégvezetővel ismerkedhettünk meg. Magunkon is megtapasztaltuk, hogy az élménydobolás egy remek fizikai és mentális "fittnes" és örömforrás. Ebben a flow állapotban teljesen kikapcsolunk és a kellemes fáradtság mellett fel is töltődünk, így újult erővel élvezhetjük az életet. A dobok lüktető ritmusát hallva önkéntelenül megmozdul a kéz és az ember egyszer csak azt veszi észre, hogy minden gond elszállt, eltelt egy óra és mosolyogva „megtanult” dobolni.

A program során minden résztvevő kap egy profi hangszert (djembe, derbuka, cajon). A tréner vezetésével 1-1,5 óra alatt megtanulnak néhány komplex ritmust. A ritmusjátékokon, improvizációkon keresztül megtapasztalja a csapat a közös zenélés örömét. Az instrukciók alapján a játékba mindenki be tud kapcsolódni. Zenei előképzettség nem szükséges. Az egyszerű ritmuselemekből egy határos, összetett előadás és fergeteges hangulat kerekedik ki.

Az élménydobolást havonta egy alkalommal tartjuk. Kérjük e-mailben érdeklődjön a feltételekről és az időpontokról!

