



# Kreatywny Team Building

Wyobrażenia, ciało, muzyka

**Daj się zaskoczyć!**

---

## Psychologia pozytywna, teatr, muzyka – czyli zabawa z wyobraźnią, ciałem, grupą i dźwiękami.

Jak nawiązać wartościowy kontakt z resztą zespołu oraz ze sobą samym?

Jak wiele nieszablonowych, kreatywnych pomysłów jest w stanie wygenerować Twój umysł?

Czy wiesz, jak ważna jest pozytywna informacja zwrotna? Potrafisz jej udzielić? Potrafisz ją przyjąć?

Stres w ciele – gdzie się kumuluje, jak wpływa na Twój głos, postawę, samopoczucie? Jak się go pozbyć?

W jaki sposób synchronizacja muzyczna wpływa na wzrost efektywności zespołu?



## **Program został stworzony przez pasjonatów i profesjonalistów w dziedzinie psychologii, teatru i muzyki. Składa się z trzech warsztatowych części:**

- 01.** Pierwsza z nich to twórcza, integrująca rozgrzewka, dzięki której uczestnicy poczują się swobodnie oraz poznają się od zaskakującej strony. Świetna zabawa jest tu przeplatana wartościową, głęboką refleksją. Co skrywa Twoje wnętrze? Jak daleko dasz się ponieść wyobraźni? Daj się porwać kreatywnej burzy mózgów i fali indywidualnej kreatywności. Myśl nieszablonowo i pozytywnie!
- 02.** Część druga koncentruje się na ciele, ruchu oraz fizycznym pozbyciu się wszelkich napięć spowodowanych stresem. Tutaj każdy może poczuć i wyrazić swoją osobowość oraz zrozumieć potrzeby swoje oraz innych ludzi. A może czasem zastanawiasz się, jak to jest być w innej roli? Poczujesz się jak aktor na życiowej, doświadczalnej scenie- warto! Uwaga – zabierzcie ze sobą wygodny strój na przebranie.
- 03.** Trzecia część to muzyczna metafora pracy zespołowej! Synchronizacja, komunikacja, współodpowiedzialność, przywództwo, wzajemna akceptacja, szacunek do członków zespołu oraz panujących w nim zasad, elastyczność i swoboda w wyrażaniu siebie... warsztaty rozwijają powyższe aspekty, wykorzystując techniki ze świata rytmu i muzyki.

**Mamy zacięcie arteterapeutyczne oraz chęć wychodzenia poza utarte schematy – sprawimy, że każdy uczestnik będzie doskonale się bawił!**

## 01. Część I

### POZYTYWNIEM, KREATYWNIEM

Elementy psychologii narracyjnej, pozytywnej i arteterapii – zależy nam na tym, aby uczestnicy poczuli się twórczo, swobodnie i wesoło! Pamiętaj również o tym, że oprócz dobrej zabawy, pobudzanie abstrakcyjnego myślenia jest niezwykle przydatne przy wymyślaniu nieszablonowych rozwiązań. Daj się ponieść wyobraźni!

**Znajdziecie tutaj ćwiczenia i techniki, które pozwolą na:**

- ✔ Kreatywne, integrujące i zabawne snucie wspólnych opowieści. Sprawdzone, autorskie techniki prowadzącej spotkały się dotychczas z największym entuzjazmem uczestników – integrują, rozwijają wyobraźnię.
- ✔ Rozwój poprzez wykorzystanie wyobraźni, metafor, skojarzeń do lepszego poznania siebie i innych. Zaskakujące doświadczenie, dostarczające dużą dawkę śmiechu i ciekawych refleksji.
- ✔ Uświadamianie sobie własnego potencjału, umiejętności i zdolności, otrzymywanie oraz udzielanie pozytywnej informacji zwrotnej – a to wszystko w twórczej, pełnej otwartości atmosferze.

**Dobra zabawa, integracja, usprawnienie współpracy i zwiększona wiara we własne możliwości gwarantowane!**

## Korzyści dla firmy i pracownika:

- ✔ Odwaga w wymyślaniu nieszablonowych rozwiązań
- ✔ Aktywne podejście do kreacji i realizacji zadań.
- ✔ Bardziej efektywne wykorzystywanie własnych mocnych stron i umiejętności, dzięki zdobytej na ich temat wiedzy.
- ✔ Optymalizacja zespołowej pracy – znajomość mocnych stron każdego z pracowników pozwoli na dobór odpowiednich dla niego zadań.
- ✔ Umiejętność wyciągania konstruktywnych wniosków nawet z trudnych sytuacji – pokazujemy, jak wyrzucić ze słownika słowo „porażka” i zastąpić je „szansą na rozwój”.



## 02. Część 2

### NIEBANALNIE TEATRALNIE

Autorskie techniki teatralne pozwalają na wejście w rolę, eksperymentowanie, a przez to zdobywanie nowych umiejętności, spojrzenie na siebie. Ta sprawdzona metoda, w praktyczny i doświadczalny sposób przyczynia się do rozwoju inteligencji emocjonalnej uczestników.

- ✔ Ćwiczenia z emisji głosu pozwalają na odkrycie i zlikwidowanie blokad napięciowych w organizmie spowodowanych stresem.
- ✔ Ćwiczenia z dykcji pomagają w nabraniu większej pewności siebie, co może usprawnić komunikację z otoczeniem oraz panowanie nad głosem w sytuacjach stresowych.
- ✔ Ćwiczenia koncentracji, uwalnianie emocji, ekspresja ruchowa oraz praca z tekstem umożliwią uczestnikom przełamanie ograniczeń oraz wyrażenie indywidualności w grupie.

## Korzyści dla firmy i pracownika:

- ✔ Zwiększenie poczucia własnej wartości w ramach różnorodnego, pełnego potencjału zespołu.
- ✔ Zbudowanie poczucia wzajemnego zrozumienia, przynależności do grupy oraz zaufania, co jest podstawą dobrego samopoczucia i efektywnej współpracy.
- ✔ Większa empatia w stosunku do współpracowników, ograniczy konflikty w pracy.
- ✔ Nabranie większej pewności siebie i usprawnienie komunikacji z resztą zespołu.



### 03. Część III

#### EUFORYCZNIE I MUZYCZNIE

Zarówno w organizacji jak i muzyce, prawdziwie zgrany zespół to mieszanka doskonałej komunikacji, współodpowiedzialności, przywództwa, wzajemnej akceptacji, szacunku do członków zespołu i zasad w niej panujących oraz elastyczności i swobody do wyrażenia siebie.

Warsztaty stanowią muzyczną metaforę pracy zespołowej i mają na celu rozwijać powyższe umiejętności przy wykorzystaniu technik ze świata rytmu i muzyki. W trakcie warsztatów, uczestnicy wprowadzeni zostaną w radosny świat wspólnie tworzonej muzyki jednocześnie ciężko pracując nad synchronizacją, myśleniem grupowym i trzymaniem się wytyczonych zasad co w rezultacie zaowocuje utworzeniem słuchającego siebie wzajemnie i ściśle współpracującego zespołu.

Do udziału w zajęciach nie są potrzebne jakiegokolwiek wcześniejsze umiejętności muzyczne. Metodologia warsztatów została opracowana tak, aby uczestnicy zapomnieli o wszelkich uprzedzeniach do wyrażania się przy pomocy muzyki i już przy pierwszym kontakcie z instrumentami stopniowo i radośnie je odkrywali.



## Korzyści dla firmy i pracownika:

- ✔ Empiryczne i namacalne doświadczenie przez zespół zalet synchronizacji i kooperacji. Zbudowanie nowej, wyjątkowej relacji pomiędzy pracownikami.
- ✔ Natychmiastowe unaocznienie istoty wzajemnej aktywnej komunikacji oraz szeregu innych fundamentalnych zasad współpracy.
- ✔ Przełamanie barier i strachu przed nieznaną aktywnością jaką jest wyrażanie siebie muzycznie. Redukcja stresu i napięć psychicznych i fizycznych.
- ✔ Kształtowanie umiejętności improwizacji i słuchania własnej intuicji. Budowanie poczucia własnej wartości w środowisku pracowniczym.
- ✔ Masa pozytywnej energii i zastrzyk endorfin przy jednoczesnej ciężkiej pracy zespołowej.



### To jeszcze nie wszystko...

mamy dla Was prezent w postaci nagrania audio-video dla każdego uczestnika muzycznej przygody. Dzięki połączeniu wybranych fragmentów spotkania w muzyczną całość, płyta CD stanowi 15-minutową, niezapomnianą pamiątkę z udziału w orkiestrze perkusyjnej.



**Wersja short**  
4 h



**Wersja medium**  
8 h



**Wersja long**  
16 h

## Kinga Wanda Michalak

Odpowiedzialna za projekt

Pomysłodawca i założyciel Make my mind; specjalistka ds. rekrutacji, headhunter, szkoleniowiec i trener. Zajmuje się rozwojem organizacji, prowadzeniem i organizacją szkoleń z rozwoju kompetencji miękkich oraz doradztwem biznesowym i rekrutacjami. Jej domeną jest kreacja połączona z wiedzą psychologiczną i analityczno – artystycznym zacięciem. Gdy jej twórcza strona osobowości łamie schematy, analityczna nadaje nowy sens tworząc niepowtarzalne rozwiązania.

---

## Izabela Huszcza

Koordynator projektu

Absolwentka socjologii i kulturoznawstwa. W Make my mind zajmuje się organizacją treningów z kompetencji miękkich oraz warsztatów teambuildingowych. Znajomość języków obcych pozwala jej na przenoszenie powstających w firmie pomysłów/projektów poza granice kraju. Pasjonatka różnorodności – kulturalnej, kulinarnej i światopoglądowej.

---

## Dane kontaktowe:

Izabela Huszcza

**Customer Success Manager**

izabela.huszcza@makemymind.pl

+48 518 696 919