

I GRUPPER AF 8 PERSONER

WORKSHOP I NATUREN

**STYRKET FÆLLESSKAB OG MOTIVATION I
ORGANISATIONEN I EN TID, HVOR VI SKAL
HOLDE AFSTAND.**

Mærk naturen, styrk fællesskabet og få mere energi, motivation
og glæde.



VINATUR



"ViNatur tog os med ud i naturen, hvor vi skulle arbejde med den spontane opmærksomhed, med formålet at kunne tænke mere innovativt og kreativt. Det gjorde de fantastisk og det var meget lærerigt. Det er bestemt ikke sidste gang, de laver dette med os!"

Jonas Reinholdt Albjerg,
Partner, National Head of Tax Management
Consulting

Deloitte



Hvem er ViNatur?

ViNatur har mange års erfaring med at facilitere workshops, som fremmer fællesskab og igangsætter innovative processer hos organisationer og virksomheder. ViNatur er blandt de førende eksperter inden for naturbaserede interventioner og rehabilitering, og ViNatures metode og naturens indvirkning på menneskets krop og psyke bliver lige nu undersøgt som en del af et større forskningsprojekt på Syddansk Universitet (SDU). Derudover har ViNatur siden 2015 afviklet uddannelses- og kompetenceudviklingsforløb for mere end 3.000 fagprofessionelle fra både kommuner, regioner og private virksomheder.



En workshop designet til Covid-19

Med ViNatures workshop, hvor alle aktiviteter er designet, så de overholder Corona-restriktionerne, får I mulighed for at øge kreativiteten og fællesskabet i organisationen samtidig med, at den enkelte medarbejder får konkrete redskaber, som kan bruges på både et personligt og professionelt plan til at styrke den mentale sundhed og opnå et bæredygtigt arbejdsliv.

Hvad med vejret?

Workshoppen faciliteres af to ViNatur-konsulenter, der har stor erfaring med workshops i al slags vejr, og vi tilpasser altid vores aktiviteter efter årstider, vejr og vind. For at sikre os at ingen fryser, medbringer ViNatur altid en opvarmet lavvu, stole med lammeskind og kaffe/the til at lune sig på. Snacks og frokost over bål er inkluderet i prisen.



Læ og varme



Toiletfaciliteter



Kaffe/the og snacks



Frokost over bål



God energi



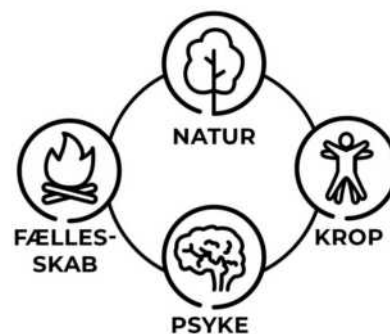
VINATUR

MÅLBARE RESULTATER? (TILVALG)

Før og efter workshoppen kan vi måle deltagernes humør, mentale sundhed og livskvalitet med et spørgeskema baseret på vores egen forskning. Spørgeskemaet er anonymt og udfyldes elektronisk.

Udbytte af workshoppen:

- Styrket fællesskab i organisationen
- Øget kreativitet og innovativ tænkning
- Mere motivation
- Bedre mental sundhed
- Større fysisk velvære
- Mere ro og overskud



Kort om workshoppen

ViNatures workshop bliver afholdt for virksomhedens medarbejdere i grupper af 8 personer. Workshoppen vil bibringe deltagerne nyeste viden om naturens sundhedsfremmende virkninger og inspirerende naturbaserede aktiviteter, der giver medarbejderne konkrete redskaber, som de efterfølgende kan bruge i deres hverdag til at styrke egen trivsel og til at blive bedre til at passe på dem selv og hinanden. En workshop med ViNatur er derfor en langsigtet investering i medarbejdernes mentale sundhed.

Workshoppen i naturen bringer medarbejderne væk fra deres vante omgivelser, og samværet og aktiviteterne i naturen kan åbne op for et mere ligeværdigt, kreativt og stærkt fællesskab i organisationen.

Pris

Workshoppen er udviklet af ViNatur i samarbejde med Velliv. Kunder i Velliv får derfor 30 procent rabat på workshoppen.

Velliv-pris for 8 personer: 16.000 DKK ekskl. moms

Interesseret? Kontakt jeres kundechef i Velliv.



DAGENS PROGRAM



Dagens program kl. 10.00-14.30 (eller aftales nærmere)

Nedenstående er et forslag til workshoppens aktiviteter og indhold. Dette kan naturligvis tilpasses, hvis organisationen har specifikke ønsker. ViNatur har stor erfaring med at tilpasse vores workshop til eksempelvis strategidage, arbejdsmiljødage og kompetenceudviklingsforløb for både ledere og medarbejdere.

Under workshopen vil der løbende være mulighed for refleksion og dialog mellem deltagerne.

Kl. 10.00 – 10.30: Velkomst omkring bålet

Vi starter dagen rundt om bålet, hvor I med god afstand til hinanden samles og får en fælles introduktion til dagens program. Her får I en medrivende fortælling om menneskets evolutionære udvikling og evolutionspsykologiske tilknytning til naturen, som danner grundlag for at forstå, hvorfor naturkontakt spiller en vigtig rolle i det moderne menneskes liv. En forståelse som I kan bruge fremadrettet i jeres egen hverdag.

Kl. 10.30 – 12.00: I symbiose med naturen, hjernen og sanserne

Vi bevæger os ud i den smukke natur. Her vil vi arbejde med teknikker, der styrker vores grundfølelse af trykthed, som er essentiel i forhold til følelsen af indre ro, balance og overskud. Et øget mentalt overskud i hverdagen gør os bedre til at afkode egne og andres signaler, fremmer vores evne til samarbejde og gør os mere modtagelige for nye idéer.

Kl. 12.00 – 12.45: Pause: bålmad og bålets betydning

Kl. 12.45 – 13.15: Styrket fællesskab og kreativitet

I præsenteres for en række simple åndedrætsøvelser. Åndedrætsøvelser er en af de meste effektive metoder til at opnå større ro og mentalt overskud. I vil på egen krop erfare, hvordan øvelserne kan berolige nervesystemet og hvordan de nemt kan implementeres i hverdagen som et effektivt redskab til at bevare overblikket i tilspidsede situationer både privat og arbejdsmæssigt.

Kl. 14.00 – 14.30: Fremtid, implementering og perspektivering