







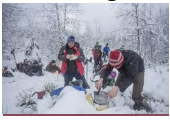
## Winterprogramma 2016-2017

Hieronder vindt u de activiteiten die wij in de winter van 2016-2017 verzorgen. Deze activiteiten zijn, naar onze mening, inspirerend, origineel, uitdagend en dusdanig dat noodzakelijke aspecten van samenwerking terugkomen. Uiteraard bepalen we eerst welk doel u met uw team bereiken wilt.

De activiteit gaan we daarop samen met u afstemmen. We hanteren hierbij altijd ons 3-stappen plan:

1. Uitvoering activiteit (zie hieronder)
2. Reflectie sessie (trainingsruimte)
3. Vertaling naar de praktijk (trainingsruimte)

Omdat onze coaching sessies altijd maatwerk zijn, is het lastig om hier al een prijsindicatie te geven. Mocht u geïnteresseerd zijn neem dan contact op. Wij zijn in staat om u snel een prijsopgaaf te doen. Voor alle activiteiten werken wij samen met professionele en deskundige partners.  
 Marco: 06-20188615 Ton: 06-53882175 e-Mail: info@1mission.one

	Titel	Activiteit	Kernwoorden Samenwerking	Sportief Level		
				Low	Middle	High
1	Battle on Sand	Indoor Beach activiteiten 	Teamtactiek Benutten Kwaliteiten Positieve coaching		V	
2	Rise to great Heights	Indoor Klimmen 	Vertrouwen Communicatie Motiveren		V	
3	Golf to the top	Indoor Golf 	Instrueren en leren Benutten Kwaliteiten Feedback	V		
4	Blind Box Cooking	Koken 	Time Management Creativiteit Plannen & Organiseren	V		
5	Empty Hands	Zelfverdedigingssessie 	Conflicthantering Zelfreflectie Zelfleiderschap		V	V
6	Battle on Ice	IJshockey 	Teamtactiek Benutten Kwaliteiten Positieve coaching		V	V
7	Survival of the Fittest	Overlevingstocht 	Teamstrategie Besluitvaardigheid Flexibiliteit en veerkracht		V	V

Een uitgebreide beschrijving van de activiteiten vindt u hieronder:

## 1. Battle on Sand



Met een ferme duik weet je een punt te redden. Je slaat het zand van je lichaam en kijkt het team ongerust aan. Samen kom je tot de conclusie dat de gekozen tactiek wellicht niet de juiste is. Er wordt een time-out aangevraagd om de capaciteiten van de teamleden op een juiste manier in te zetten. Is er iets afgesproken over feedback en coaching? Kortom, hoe gaan we een winnend team worden tijdens dit dagdeel vol indoor Beach-activiteiten. Er zijn meerdere activiteiten te kiezen die in combinatie uitgevoerd kunnen worden, waaronder beachvolleybal, beachsoccer, beachtennis, footvolley en beachhockey.

Deze activiteit wordt gecombineerd met een 3- uur durende actieve reflectie-sessie op een inspirerende locatie. Hierin gaan we ook de vertaalslag maken naar de praktijk en sluiten we af met concrete actiepunten. Misschien leuk om daarna een hapje te eten met het team?

## 2. Rise to great heights



Als je aanzet om de volgende grip te pakken, merk je dat je sterk moet vertrouwen op je eigen vaardigheid. Maar ook op je teamleden. Elk woord weeg je af. Wat bedoelt hij met deze zin? Zij moedigt je aan om steeds een stukje te stijgen. Elkaar vertrouwen, luisteren, doorvragen, coachen, motiveren, dat zijn de succesfactoren om in deze 3-uur durende indoor klimsessie met je team daadwerkelijk grote hoogtes te bereiken. Voorafgaand aan deze sessie zal een uitgebreide zeker- en kliminstructie plaatvinden door professionele begeleiders zodat veiligheid is gewaarborgd.

Deze activiteit wordt gecombineerd met een 3- uur durende actieve reflectie-sessie op een inspirerende locatie. Hierin gaan we ook de vertaalslag maken naar de praktijk en sluiten we af met concrete actiepunten. Misschien leuk om daarna een hapje te eten met het team?

### 3. Golf to the top



Je team luistert naar de instructies van de begeleider en popelt om de clubs te pakken. Bij de golfsimulator merk je snel dat een goede techniek vereist is om de bal maar überhaupt te raken. Ook zie je dat het putten bij de één beter gaat dan bij de ander. In hoeverre kun je elkaar hierbij helpen? Welke van je teamleden zetten we in bij welke golfactiviteiten om de hoogst mogelijke scores te halen? Kortom, de mate waarop een team de geleerde vaardigheden omzet in resultaat bepaalt de sterkte van het team? In een 3-uur durende sessie worden diverse indoor golfactiviteiten afgewisseld met een kennisquiz over het golfspel. Een kwestie van domweg weten of kun je elkaar als team wellicht helpen?

Deze activiteit wordt gecombineerd met een 3- uur durende actieve reflectie-sessie op een inspirerende locatie. Hierin gaan we ook de vertaalslag maken naar de praktijk en sluiten we af met concrete actiepunten. Misschien leuk om daarna een hapje te eten met het team?

### 4. Blind Box Cooking



Als team heb je één doel; een 3 gangendiner bereiden die je gezamenlijk gaat nuttigen. Je team opent de box en ziet slechts verse ingrediënten. Geen recepten, geen aanwijzingen. Het overleg start met chaos. Wat kunnen we hier van maken? Moeten we een recept opstellen? Hebben we alle benodigde materialen bij de hand? Wie gaat wat doen? De tijd tikt weg. De begeleider zal bijsturen als het uit de hand dreigt te lopen maar het kookproces zal je als team moeten managen. Let op smaken, presentatie en de balans tussen de verschillende gangen. Samenwerken, creatief bezig zijn en timing zijn van essentieel belang. Een inspirerende 4-uur durende teambuildingssessie, inclusief het nuttigen van de gerechten met desgewenst een goed glas wijn.

Deze activiteit wordt gecombineerd met een 3- uur durende actieve reflectie-sessie op een inspirerende locatie. Hierin gaan we ook de vertaalslag maken naar de praktijk en sluiten we af met concrete actiepunten.

## 5. Empty hands



Met je team aan de slag om (fysieke) oefeningen en zelfverdedigingstechnieken te gebruiken om te werken aan beheersing, vertrouwen en reflectie van jezelf als individu en als team. Het gaat hierbij niet om het winnen of verliezen maar om focus, samenvloeiing tussen lichaam en geest en tussen aanvaller en verdediger. Duidelijk is dat deze 2- uur durende sessie veel los maakt in teams.

Deze activiteit wordt gecombineerd met een 3- uur durende actieve reflectie-sessie op een inspirerende locatie. Hierin gaan we ook de vertaalslag maken naar de praktijk en sluiten we af met concrete actiepunten. Misschien leuk om daarna een hapje te eten met het team?

## 6. Battle on ice



Je anticipeert op de puk. Medespelers en tegenstanders flitsen aan je voorbij. De keeper van de tegenstander bevindt zich achter je. Je beseft dat je snel moet handelen om je team op gelijke hoogte te brengen. Welkom bij de snelste teamsport ter wereld. In deze 2-uur durende clinic worden de eerste beginselen van de ijshockeysport bijgebracht waarna er een partijvorm of toernooitje wordt afgewerkt. Tactiek bepalen, inzet van juiste kwaliteiten, positieve coaching, feedback geven, elkaar motiveren dat is waar het om draait tijdens deze activiteit.

Deze activiteit wordt gecombineerd met een 3- uur durende actieve reflectie-sessie op een inspirerende locatie. Hierin gaan we ook de vertaalslag maken naar de praktijk en sluiten we af met concrete actiepunten. Misschien leuk om daarna een hapje te eten met het team?

## 7. Survival of the fittest



Weer of geen weer, met verschillende teams ga je letterlijk de hei op, het bos in. Door de blaadjes, modder of misschien wel sneeuw. De bossen rondom Nijmegen of toch de Ardennen? De exacte locatie vanwaar je start is onbekend. Dit geldt ook voor de plaats van bestemming. Enige hulpmiddel is een kompas of GPS die je naar verschillende checkpoints en opdrachten leidt. Weet je team voldoende punten te halen en als eerste op de plaats van bestemming te komen om daar de code te kraken? Nauwe samenwerking, strategiebepaling, flexibiliteit, veerkracht en communicatie staan centraal tijdens deze 3-uur durende activiteit.

Deze activiteit wordt gecombineerd met een 3- uur durende actieve reflectie-sessie op een inspirerende locatie. Hierin gaan we ook de vertaalslag maken naar de praktijk en sluiten we af met concrete actiepunten. Misschien leuk om daarna een hapje te eten met het team?