



HÖKENSÅS

AKTIVITETSMENY

Aktivitetsmeny

Här presenterar vi på URKRAFT ett
axplock av våra populäraste aktiviteter
Kontakta oss för bokning och mer information.

Utveckling ger förutsättningar

URKRAFT Team & Ledarskap är ett kompetensutvecklingsföretag. Vi arbetar med
Utbildningar, Aktiviteter, Föreläsningar och Event och har upplägg för alla typer
av grupper.

De flesta företag och organisationer har insett hur avgörande en förbättrad
samarbetsförmåga och en förstärkt laganda är för framgången och trivseln i
arbetet, såväl som på fritiden.

Vår modell med URKRAFT handlar om att nyttja människors hela kapacitet. Vi
genomför uppdrag för att utveckla och effektivisera ledarskap, team och personlig
utveckling.

Vår modell passar för alla typer av företag och organisationer där förmågan att
samarbeta är viktig. Tillsammans med beställaren skräddarsyr vi uppdragen efter
var och ens specifika behov och förutsättningar.

Telefon	0500 - 44 57 22
Epost	info@urkraft.com
Hemsida	www.urkraft.com



Gruppaktiviteter

Har ni en timme eller mer till förfogande, välj någon av våra gruppaktiviteter



DOLLARJAKTEN

En av våra mest populära aktiviteter. Ett kul, fartfyllt och annorlunda sätt att samarbeta! Strategiskt satsande och spel med dollar är kort vad URKRAFT:s Dollarjakt handlar om. Resultatet av lagets insats avgör om man vinner eller förlorar de åtråvärda dollarsedlarna. Här finns spänning, nerv och stor underhållning.



HÖKENSÅS CHALLENGE

En spännande, oförutsägbar utmaning där hela lagets kompetens nyttjas. En tävling där ni, med hjälp av karta, checkpoints och hemliga uppdrag, ska lösa så många uppgifter som möjligt under en viss tid. Ett fartfyllt äventyr där det gäller att samarbeta, planera, koordinera, ha kul och vilja mycket.



5-KAMP

Ni kämpar individuellt eller i lag. Yxor kastas, blåsrörets pilar finner sina mål och pilbågen spännes.

Ett axplock av 5-kampsgrenar:

Laserskytte, Katapult, Slangbella, Yxa, Pipeline, Blåsrör, Hockey spel, Pilbåge, Skidskytte, Jättesäckhopp



PROBLEMLÖSARPROMENADEN

Här förenas nytta med nöje i ett behagligt tempo längs härliga skogsstigar i friska luften. Ni går i grupp om ca 10 deltagare i varje och får möta kluriga övningar som Ni på ett lättsamt sätt ska lösa, både i grupp och individuellt för att komma vidare.



HUMAN TABLE FOOTBALL

Human Table Football spelas i en uppblåsbar arena med regler som påminner om vanlig fotboll men på ett nytt spännande sätt som sätter koordinationen och samarbetet på prov. Spelarna är fastspända i 7 m långa skenor. Backar, Mittfältare och Anfallspår kan därför bara förflytta sig i sidled. Konstruktionen är sådan att man dessutom måste förflytta sig samtidigt. Lagspel är nyckelordet. Ni möts ni i en turnering, slutspel eller lustfyllda vänskapsmatcher där det lag som fått flest poäng slutligen tar hem guld.

4-HJULIG MC

Utmana dina vänner och kollegor i duell, individuellt eller i lag, där fart och spänning är några av ingredienserna i tävlingen, där inte den snabbaste nödvändigtvis vinner. Grensla våra TRX90 Honda, 4-hjuliga motorcyklar och anta utmaningen.



Konferensbreak

Har ni bara 30 minuter eller max en timma till förfogande, välj något av våra konferensbreak som vi genomför både inne och ute.



QI GONG

Qi Gong är en unik upplevelse av total avspänning och en känsla av harmoni och balans. Långsamma mjuka rörelser som kombineras med koncentration och medveten andning skapar en helhet som bygger upp och stärker dig till kropp och själ. Det dämpar stresshormoner och ger din kropp en aktiv avslappning.



ICEBREAKER

Bryt isen med en hejdlös och lekfull aktivitet full av skratt. En perfekt lära-känna-övning där det viktigaste redskapet är oss själva. En riktig energihöjare, där gruppen gör något utöver det vanliga. Vad kan vara en bättre start än att skratta tillsammans?



MÅNLANDAREN

Besättningen på Apollo 11 genomförde den 20 juni 1969 den första bemannade landningen på månen. Nu är det dags igen! Utifrån de förutsättningar ni får och med vissa kriterier att uppfylla, ska ni med kreativa lösningar och en bra motivering, bygga en månlandare till er astronaut, symboliserad av ett ägg. Klarar ni landningen?

Teamutveckling

En grupp av människor som sätts ihop för att prestera fungerar inte med automatik väl, det finns en kedja av processer man först måste ta sig igenom innan man når synergieffekter.

SAMARBETSANA

Samarbetsbanan är en investering för framtiden. Målet och syftet med Samarbetsbanan är att under lustfyllda former utvecklas tillsammans både som individ och som grupp.

Målet är att väcka tankar och inspirera deltagarna till att aktivt arbeta med att utveckla sitt samarbete och kommunikation i yrkeslivet såväl som i vardagen.

SAMARBETSANA - 2,5 timmar

Träna samarbete och svetsa samman gruppen under lustfyllda former. Spännande övningar där gruppen sätts på prov, var och ens kompetens måste nyttjas och gruppkommunikationen testas. Hur ni samarbetar avgör hur väl ni lyckas i den rad utmaningar ni ställs inför.

SAMARBETSANA - Halvdag

”På en halvdag når vi längre”

Här tränar ni på fler samarbetsstationer, vi fördjupar innehållet och blandar de praktiska stationerna med teoretiska inslag. Gruppens glädje blandas med analyser av individens betydelse för gruppens prestation. Vi avslutar med en reflektion om vad ni upplevt och vilka erfarenheter ni kan ta med er utifrån gemensamma upplevelser.





Föreläsningar

Vi erbjuder en meny av föreläsningar med olika inriktning och varierande tidsupplägg. Med Era önskemål som grund, lägger vi upp en utformning och ett innehåll som är intressant, lärorikt och roligt.

Våra föreläsare är erfarna och kunniga med en förmåga att sporra och inspirera sina åhörare på ett humoristiskt och tänkvärt sätt.

Tankens kraft - Du blir vad du tänker

Tankens kraft är en föreläsning som handlar om livets stora, med mycket skratt och glimten i ögat. Nyckelord är Tankens kraft, Balans i livet, Stress, Mål, Vägval, Vem jag är och varför? Här ges framgångsnycklar och redskap för att fortsätta utvecklas. En föreläsning med mycket Aha-upplevelser som ger dig inspiration.

Det goda Ledarskapet

Föreläsningen handlar om det goda, positiva ledarskapet som hämtar sin kraft från:

- Kunskapen om sig själv - för att leda andra måste man kunna leda sig själv.
- Förståelse för de motiv och drivkrafter som finns hos dem du ska leda.
- Att leda genom att se möjligheter, vara tydlig och förstå att olikheter är en styrka.

Går budskapet eller medarbetaren hem?

Kommunikation är nyckeln till framgång. Vi kommunicerar med varandra främst av tre anledningar; för att samtalet bidrar till personlig utveckling, för att vi alla har behov av att få kontroll över en situation och för att bli bekräftad. Föreläsningen handlar om hur man kommunicerar så det finns en mottagare till ditt budskap



URKRAFT är mobila Vi kommer till er

Alla aktiviteter vi presenterar kan genomföras på en plats nära dig. Vi skräddarsyr arrangemanget, kommer till er och tar hand om helheten. Varför inte i samband med konferens, aktivitet eller event erbjuda era gäster, vänner och kollegor en upplevelse utöver det vanliga.

Ni har även möjlighet att avsluta aktiviteten på ett oförglömligt sätt i vår mobila kåta. Känslan en kåta ger, höjden, trästängerna, den speciella duken och ljusskenet ifrån fotogenlamporna bidrar till en unik upplevelse i sig.

I samarbete med er skräddarsyr vi alla uppdrag och arrangeman utifrån era önskemål och specifika behov för att nå bästa möjliga resultat.



Några av våra nöjda kunder

”Detta är det bästa vi gjort någon gång.

Professionellt och flexibelt!”

VG-regionen, Maritha Bäck

”Mycket bra! Omvandlar allt till vår vardag.

Lätt att ta till sig budskapet och suveräna
på att ge feedback.”

Sala Sparbank, Karin Eriksson

”Vår grupp har Teamtränat tidigare, men med
URKRAFT har gruppen nått flera steg längre och
Djupare.”

TeliaSonera, Niklas Cedervall



Ett urval av företag som anlitar oss:

Furhoffs Rostfria, Skanska, Ericsson, VOLVO, TeliaSonera, If, Prästängen,
Swedbank, ElektroSandberg, Polisen, Högskolan i Skövde, Kriminalvården,
Skövde Kommun, Fryksdalens Sparbank, SISU, V. Götalandsregionen,
Arkivator m fl.