

## Nabídka komplexního outdoorového programu Týmové spolupráce:

- **Cílem programu** je formou skupinových aktivit, zaměřených zejména na aplikační oblast manažerských dovedností, rozvíjet a podporovat společné firemní hodnoty, osobní odpovědnost a sebeřízení a zároveň efektivně upevňovat týmovou spolupráci, s využitím atraktivních forem pohybových aktivit ve volné přírodě (outdoor aktivity), které se budou střídat se skupinovým výcvikem uvnitř objektu (indoor).



- **Hlavním cílem** je vytvořit týmového „ducha“ a naučit účastníky zdravé týmové komunikaci s respektem k individualitě. Trénovat participativní vedení a kooperaci v týmu se zvýšením vzájemné důvěry i sebedůvěry všech účastníků. Nezanedbatelným cílem je též neformální poznání a pobavení se, aktivní odpočinek a relaxace.
- **Určeno:** pro vybrané manažery a další pracovníky společnosti **dynn, a.s.**
- **Metodika:** základem je střídání vedoucí role při asertivním řešení týmových problémů, které vedou členy k sebeřízení, pomoci druhým, předávání informací, spoléhání jeden na druhého a k týmové práci. Program outdoorové části je vždy konkrétně upřesněn podle podmínek a tělesné kondice účastníků. Při některých skupinových aktivitách budou účastníci sledováni kamerou a bude jim poskytnuta zpětná vazba s rozbořem činnosti týmu. V roli vedoucího se střídají různí členové týmu. Vždy je určen čas na přípravu řešení, který je striktně oddělen od vlastního výkonu.
- **Předpokládané fyzická zátěž** - střední. Úroveň 2-3 z 5-ti členné stupnice. Při akci je brán zřetel na fyzickou kondici a věk každého účastníka.
- **Časový rozsah výcviku:** cca 20 výukových hodin v průběhu pátku odpoledne až neděle odpoledne v termínech dle požadavku
- **Místo a termín realizace výcviku:** lokalita Slapy (Slapská přehrada)

# TeamWorking / Týmová spolupráce – cesta k úspěchu

---

- **Ubytování:** penzion Vltavana – Županovice 47 – Slapská přehrada – (<http://www.vltavanka.cz>) Penzion se nachází v obci Županovice, přímo u Slapské přehrady, 55 km od Prahy, 13 km z Dobříše.
- **Stravování:** formou plné penze včetně občerstvení během všech akcí. Jídlo a nealkoholické nápoje jsou v ceně výcvikového programu.
- **Doprava:** vlastní, parkování je zajištěno přímo v objektu.



---

## Harmonogram výcvikového programu:

### úvodní výcvikový den:

- 17:30 - příjezd, ubytování účastníků  
18:00 – 19:00 - večeře  
19:15 – 19:30 - uvítání, úvodní seznámení s harmonogramem a pravidly výcviku  
19:35 – 21:15 - úvodní přednáška na téma „Základy pozitivní komunikace“  
od 21:15 - volná zábava

### osnova úvodní přednášky

- V čem spočívá pozitivní komunikace (I'm OK – You're OK)- výcvik pozitivních vět
- Verbální a neverbální komunikace
- Co signalizujeme v metakomunikaci
- Typy jednání
- Transakční analýza
- Asertivní = dospělé jednání
- Jak čelit manipulaci
- Asertivní práva

---

tel: 251 551 362  
tel./fax: 224 316 874  
602 308 775, 724 050 437  
E-mail: [info@jubela.cz](mailto:info@jubela.cz)

**JUBELA** s. r. o.

Ing. Marek Laurenčík  
Volutova 2523/14 ♦ 158 00 Praha 5

# TeamWorking / Týmová spolupráce – cesta k úspěchu

## 1. výcvikový den

8:00 – 8:45 - snídaně

9:00 – 12:00 - komplexní přednáška na téma „Asertivní řešení konfliktů“

### osnova přednášky

- Základní asertivní techniky (jak asertivně a zdvořile o něco žádat, jak asertivně odmítat a říkat ne)
- Asertivní techniky jako dovednosti (negativní aserce, selektivní ignorance, přijatelný kompromis) - výcvik
- Vyjadřování pozitivních i negativních postřehů o svých spolupracovnících výcvik (test „horká židle“)
- Typy konfliktů
- Jak asertivně řešit konflikty
- Vyrovnávání se s kritikou
- Komunikace v náročných situacích a s problematickými jedinci
- Zvládání vlastních emocí a emocí u druhých
- Reflexe, vyhodnocení

12:00 – 13:00 - oběd

13:15 – 17:00 - outdoor aktivity (rozdělení do týmů pro praktické plnění zadání jednotlivých aktivit):

- **Přechod přes krokodýlí řeku:** (řešení problému přechodu přes řeku pomocí klád - problem solving- která nutí k netradičnímu myšlení, a vzájemné pomoci všech.
- **Slepecká procházka:** jak vedu tým pomocí omezené komunikace v terénu.
- **Problem solving** zaměřený na komunikaci a pomoc druhým: slepí vytvářejí z lana tvary (čtverec), staví stan (jeden vidoucí koordinuje skupinu nevidoucích).



17:15 – 18:00 - reflexe výcvikového dne (naplnění očekávání, klady a zápory postupů jednotlivých týmů)

18:15 – 19:00 - večeře

19:15 – 21:30 - večerní outdoor aktivita:

- Stavba ohniště, vlajkového stožáru, malba vlajky (skupinový výtvar) a příprava opékání vuřtů (vše jako týmová hra, kde je třeba rozdělit úkoly a koordinovat činnost v časovém limitu) - opékání vuřtů
- Volná zábava.

## 2. výcvikový den

8:00 – 8:45 - snídaně

9:00 – 12:00 - outdoor / indoor aktivity

- **Přechod sítě a skládání křížů:** 3 skupiny řešení globální úkol. Musí komunikovat s bariérou, vzájemně obchodovat s částmi křížů a přitom plnit celkové zadání zrakového omezení, kdy všichni členové se musí dotýkat a pomáhat si při přechodu sítě.
- **Lavina:** hra kde tým musí odhalit s pomocí vysílaček pípající zdroje, tj. zasypané lidi v lavině. Každý má jen přijímací frekvenci, koordinátoři i vysílací. Jde o rozdělení skupiny, vybudování systému předávání zpráv a efektivní řízení skupiny.
- **Horká židle:** „jaký jsem manažer“ sebepoznávací sezení, kdy každý z účastníků otevřeně vyjadřuje své názory na člověka sedícího na „horké židli“. Všichni se vystřídají. Posiluje sebevědomí, poskytuje zpětnou vazbu na styl vedení a osobnost manažera. Má očistný efekt.

12:00 – 13:00 - oběd

13:00 – 14:00 - závěrečné shromáždění, diskuse a zhodnocení celé akce

**V rámci absolvování výcviku bude účastníkům předáno  
„Osvědčení o absolvování“**







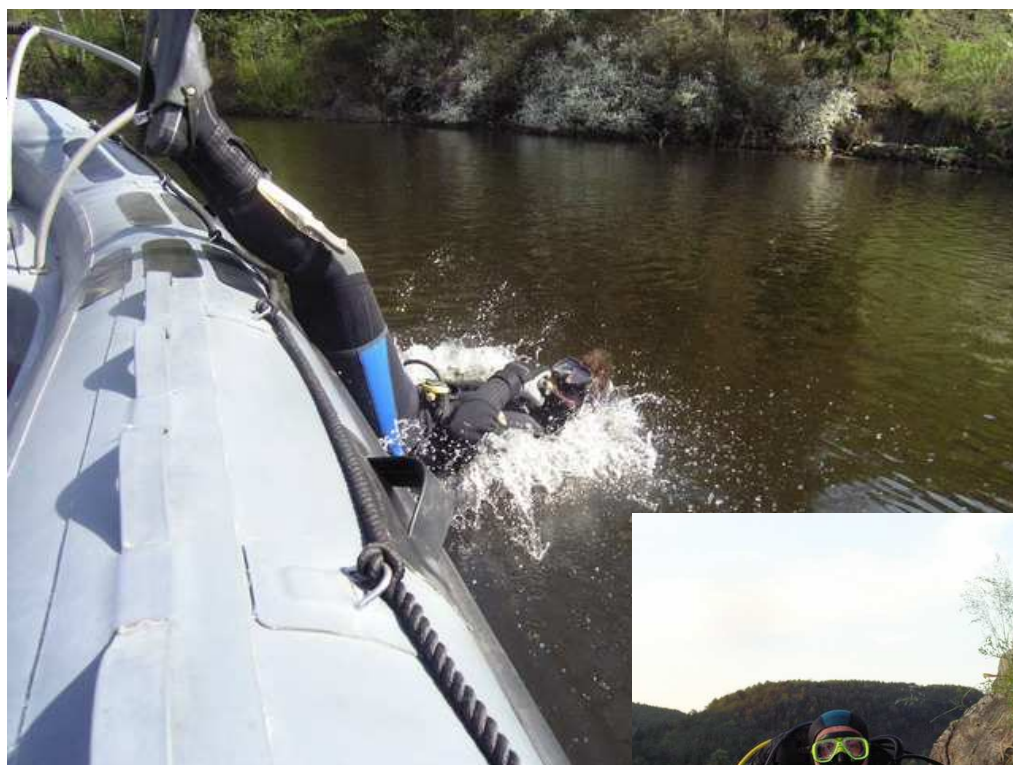
## Doplňková akce výcviku: potápění

Vzhledem k lokalitě a vybavenosti místa nabízíme jako navazující součást výcviku možnost vyzkoušení a základní seznámení s technikou potápění a krátkou seznamovací procházku pod vodou, tzv. ochutnávkový ponor.

Součástí ukázkového ponoru je krátká přednáška o bezpečnosti, následuje seznámení s technikou potápění a ovládnutí vybavení a výstroje. Bude následovat rozdělení účastníků do menších skupinek a ponor do malé hloubky (1,5-2m), kde si vyzkouší dýchání pod vodou z automatiky a základní dovednosti (práce s maskou, vyvážení v hloubce). Po zvládnutí těchto základních úkonů je možno se zkušeným potápěčem – instruktorem jít do hloubky 5-10m a proplavat se pod hladinou. Pro větší bezpečnost bude celou akci zajišťovat druhý instruktor.

Všichni zájemci o tuto jistě zajímavou akci, která je v ceně výcvikového programu, se s dostatečným předstihem nahlásí, abychom zajistili dostatečné množství techniky a vyhradili čas instruktorů.

Pro urychlení teorie a přednášky o technice potápění si všichni zájemci předem nastudují přiloženou učebnici potápění.



# TeamWorking / Týmová spolupráce – cesta k úspěchu

---

## Zajištění výcvikové akce:

- Přípravu outdoor/indoorového výcviku
- Výcvik
- Organizaci výcviku
- Dopravu lektora a instruktorů
- Učební materiály
- Didaktickou techniku
- Výcvikové pomůcky

**Vybavenost účastníků:** Účastníci si vezmou s sebou pohodlné sportovní oblečení a obuv do přírody i do vody (kotníčkové boty, bunda a kalhoty nejlépe vodě odolné, vnitřní vrstvy dle tepelného komfortu - tričko, mikina, svetr). V případě deště doporučujeme více náhradního oblečení a obuv navíc. (*kotníčkové boty případně botasky, sportovní kalhoty, tričko, mikina, větrovka-bunda proti dešti, náhradní oblečení a obutí! proti dešti a zimě*).

**Bezpečnost:** Všichni účastníci jsou řádně pojištěni po celou dobu pobytu na základní outdoor výcvik v přírodě. Proškolení instruktoři na základě znalostí profesionálně a citlivě dbají a předcházejí případným krizovým situacím.

## Lektorské zajištění

**PhDr. Vladimír Janák, CSc.** - absolvent filosofické fakulty Univerzity Karlovy, obor psychologie. Odborný asistent na FTVS UK, v Praze, obor management TVS. Úspěšný externí lektor INSTITUTu INPRO, a.s..

**Zaměření a specializace na oblasti:** vnitřní komunikace a kultura, komunikační a sociální dovedností, řešení konfliktů, řešení krizových a stresových situací, asertivita, outdoor aktivity, týmová spolupráce a komunikace, vedení lidí, hodnocení a motivace, time management, prezentační dovednosti, výuka psychologie, personální management, public relations, koučování managementu, personální managementu, assessment a development centre, diagnostika

**Vybrané reference – lektorská činnost:** Škoda Auto, a.s., FEZKO, a.s., Laboratoire Fournier CR, Lyckeby Amylex, a.s. Tenez, a.s., Motorpal, a.s., Auto Stratos, s.r.o., Siemens Business Services, a.s., Delphi CR Kovošvit a.s., Sezimovo Ústí, Pleas a.s. Havlíčkův Brod, OMD CZECH a.s. Praha, ZVU Potez, as.s Hradec Králové, ŠKODA a.s. Plzeň, otevřené kurzy pro veřejnost.

## Garant celé akce

Ing. Marek Laurenčík – ředitel JUBELA, s.r.o.  
Ing. Jiří Imlauf - ředitel INSTITUTu INPRO, a.s.

## Reference

společnost dynn, a.s.

---

## Další doplňkové možnosti programu:

- V místě konání akce je v případě zájmu možno zajistit nadstandardní večerní akce (grilování, rožnění....) nebo jen posezení na louce u ohniště, které je na louce u střediska.
- Přímo před restaurací se nalézá krásná pláž s občerstvením a rozlehlá vodní plocha, která přímo vybízí k vodním sportům.
- U penzionu je k dispozici volejbalové a nohejbalové hřiště včetně tenisových kurtů.
- Kromě koupání a potápění je možno využít vody přírodního jezera k projížďce na loďkách, výletům motorovým člunem nebo k rybaření. Penzion nabízí půjčování lodí – kanoe, pramičky, plachetnice, půjčování potápěčské výstroje – kompletní, ale i setu pro šnorchlování.
- K dispozici je i půjčovna horských kol včetně map zajímavých tras na výlety do okolí.

