



Česká cesta

PROTOŽE FIRMY TVOŘÍ LIDÉ

**SPOLEČNĚ**

# ZÁKLADNÍ INFORMACE



**Termín akce:**  
11. - 12. června 2024



**Záměr akce:**  
Za odměnu, aktivní odpočinek, netradiční zážitky, zábava



**Účastnická skupina:**  
cca 50 osob



**Místo realizace:** Green Valley Chotýšany

# POJETÍ PROGRAMU

Vybrali jste následující varianty programu, které zohledňují hlavní cíle **za odměnu, aktivní odpočinek, netradiční zážitky, zábavu.**

Celodenní velká týmová soutěž **HRA O TRŮNY**. Tato hra spojuje více rozličných aktivit v historické legendě známého seriálu. Ve velké míře jde o vzájemnou spolupráci, aktivní reakci na měnící se podmínky, vysokou míru strategie a kooperace.

Na večer atraktivního soutěžního program **RETRO VEČÍREK**.

Druhý den na dopoledne máme pro vás nabídku zajímavých **WORKSHOPŮ** a **DÍLEN** zaměřených na **WELLBEING**.



1. DEN

10:00

Zahájení programu, harmonogram, bezpečnost

10:15

**TEAMBUILDINGOVÝ PROGRAM**

12:30

Oběd

14:00

**TEAMBUILDINGOVÝ PROGRAM**

18:30

Večeře

20:00

**VEČERNÍ PROGRAM**

21:30

Volná zábava

**HARMONOGRAM**

# HRA O TRŮNY

Program je strategicky pojatou soutěží několika týmů (historických rodů).

Hlavním cílem je postavit model svého hradu z dřevěných dílků, opevnit jej, zajistit mu dobré zásobování a také spokojenost jeho obyvatel.

Jednotlivé komponenty modelu hradu, stejně jako další vybavení a zdroje získávají jednotlivé týmy v různých drobnějších aktivitách. Na některé je potřeba spolupráce celého týmu, někde jen jeho části nebo jednotlivců - což klade nároky na dobré předávání si informací. Základem pro úspěch je dobrý plán a řízení celého procesu i v případě, že se některé podmínky v průběhu programu budou měnit a původní plán tak může vzít za své.

I přes popsané nároky však program klade velký důraz na zábavu a zvyšování zaujetí hráčů širokou pestrostí dílčích aktivit a atraktivitu jednotlivých výzev. Každý hráč si tak může v nabídnutých úkolech najít to, kde může uplatnit své silné stránky a zazářit.

Na dalších stránce uvádíme příklady dílčích aktivit.



# Příklady aktivit - HRA O TRŮNY



## SLEPÝ ČTVEREC

Vytvořte z dlouhého lana čtverec. Má to však dva háčky, při realizaci nebudete smět mluvit a nic nevidíte. Naplánujte postup i signály, protože na realizaci máte jen jeden pokus.



## TANGRAMY

Podaří se Vám společnými silami poskládat zdánlivě jednoduché tvary (labuť, velblouda, zajíce...) z několika geometrických obrazců?



## KLÁVESNICE

K vyřešení tohoto úkolu budete potřebovat rychlé nohy, dobrou paměť a vhodný plán. Nutností je inovativní přístup, poučení se z chyb a zefektivňování postupů.



## SIGNALIZACE

Vymyslete způsob, jak předat různá slova na velkou vzdálenost bez použití zvuku. Kolik slov zvládnete a jak dlouho vám to bude trvat?

# Příklady aktivit - HRA O TRŮNY



## VALBA

Dopravte pneumatiku válením v limitu do cíle. Trasu je potřeba si zmapovat, rozmyslet, kdo, kde bude pneumatiku přebírat, kdo bude valit nejtěžší úseky, kdo bude finišovat. A kolik pokusů dáte?



## BALL CHALLENGE

Čeká vás zdánlivě jednoduchý úkol. Dopravit míček po vratké dráze tvořené dvěma provázky. Záludnost je v tom, že takové dráhy máte 4 a míček musí bez pádu projet postupně po všech.



## BAŽINA

Překonejte s námi území, představující bažinu, pomocí několika dřevěných trámů a lana. Klíčem k úspěchu je kreativní přístup řešení, dobré plánování a komunikace celého týmu.



## PRASKLÉ TRUBKY

Dlouhá trubka plná otvorů. V ní se nalézá indicie. Ven se dá dostat jen vyplavením. Lejte do trubky vodu a indicie bude vaše. Jen vlastní těla můžete použít k ucpání otvorů.

# KATAPULTY

Úkolem je vytvořit z dodaného materiálu funkční model katapultu – středověkého vrhacího zařízení, užívaného při dobývání hradů nebo opevněných měst. Cílem je postavit katapult s co nejlepšími technickými parametry, přičemž jako vodítko vám poslouží náčrty (výkresy) celého zařízení.

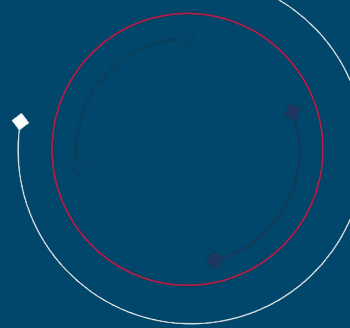
Tento úkol je jako **druhá část programu HRA O TRŮNY** a **může výrazně ovlivnit pořadí**, ve kterém se týmy v celém programu umístí.

Po sestavení a několika cvičných střelách tenisovými míčky, přenesou týmy své katapulty ke stylizované mapě Západozemí na kterou umístí modely svých měst.

Města protihráčů pak slouží coby terče.







# VEČERNÍ PROGRAM

Varianta 2

# RETRO večírek

# RETRO večírek

Večírek inspirovaný dobou 80. a 90. let.

Jistě si vzpomínáte na céčka, tuzex, bony, plísňáče, polaroid, walkman, audio kazety, digitálky, žvýkačky Pedro, časopis BRAVO, časopis Burda, ze kterého si máma obkreslovala stříhy šatů...

Zkrátka zlatá 80. léta! Na večírku se vrátíte v čase a zasoutěžíte si v zajímavých tradičních i netradičních aktivitách, kde si můžete vyzkoušet věci dávno zapomenuté či ještě nedávno provozované.

Celý večírek můžeme podpořit soutěží o nejlepší kostým.



# AKTIVITY **RETRO** večírku

Možno jako soutěž týmů nebo individuální soutěžení. Na všech aktivitách je možné získávat céčka. Někde za účast, jinde podle úspěšnosti. A nebo také o céčka obrat protihráče. :-) Tým či jednotlivec, který má na konci nejdelší řetěz vyhrává.

## **Plechovková střelnice**

Před vámi stojí pyramida z plechovek, v ruce máte pět molitanových míčků. Počítá se každá plechovka, kterou dokážete srazit ze stolu.

## **Pivní tácky**

Určitě jste to v hospodě někdy zkusili. Dát tácek na hranu stolu, zespu do něj ťuknout tukou a ve vzduchu jej chytit. Tak pojdte pokořit ostatní.

## **Čára**

„Hazardní hra“, při níž se céčka nebo svazky z nich zřetězené házejí k pro tento účel označené čáře a ten, kdo k ní dohodí nejbliže, vyhrává céčka ostatních hráčů. Nebudete si však odnášet céčka, ale bony.

## **Plátýnko**

Na plátně jsou vyloženy mariášové karty (přilepené), na které hráči mohou sázet.

## **Řetěz z céček**

Z hromady céček poskládejte co nejdelší řetěz. Máte na to jen omezený čas.

## **Střelba verzatilkou**

Kdo by si na to nepamatoval. Zežmoulat kousek papíru a trefit se co nejpřesněji. Buď v této skutečně originální variantě nebo vám dáme moderní foukačky.

## **Piškvorky**

Klasika - čtverečkovaný papír, dvě tužky. Kdo první udělá linii pěti znaků?



# AKTIVITY **RETRO** večírku

Nesoutěžně zařadíme karaoke s písničkami 80. a 90. let.

## **Karaoke**

A pro ty odvážnější je tady možnost zazpívat si KARAOKÉ - sami, ve dvojici či ve skupině.





# Soutěž o NEJ kostým

Plíšňáky, mrkváče, šustákové soupravy, neonové barvy, ty nejkřiklavější a fosforeskující jako například žlutá, zelená, červená, modrá nebo růžová. Dále byly trendy legíny se zvířecím vzorem, ale taky pásky s velkou sponou, jehlové podpatky a výrazné ozdoby.

Přijďte v kostýmu, který bude poplatný době. Můžete být oblečení od hlavy až k patě v osmedástkovém úboru nebo zvolte jen vhodný doplněk.

Pro všechny uspořádáme soutěž o nejzajímavější, nejatraktivnější, nejpovedenější... Prostě o NEJ kostým.

Odměnou může být láhev slámového nebo ledového vína.



2. DEN



10:00

**WELLBEING** aktivity

13:00

Oběd

14:00

Odjezd do Prahy

**HARMONOGRAM**

# WELLBEING AKTIVITY



## VÝROBA MÝDLA

My vám ukážeme co a jak. Vše ostatní již bude na vás. Dejte vašemu mýdlu barvu a vůni, případně do něj vložte další ingredience dle vlastního uvážení. Každý si může odnést svoje mýdlo.



## SPIKE BALL

Je jedna moderní atraktivní hra na písek i na trávu. 2 a 2 hráči odráží míč tak, aby jej soupeř nedokázal zpracovat. Rychle se tuto zábavnou hru naučí každý hráč.



## ZUMBA

Zumba je skvělá party a dynamický fitness program pro účinné spalování kalorií. Při hodině propotíte veškeré oblečení, spálíte až 500 kalorií a přitom budete zářit úsměvem od ucha k uchu.



## Nepřednášíme - trénujeme!

Člověk se učí jen v **aktivním módu**. Zážitek neboli zkušenostní učení s sebou nese emoce, které prohlubují zapamatování informací. Emoce nám pomáhají rozlišit mezi tím, co je podstatné, co se nás týká a co podstatné není. Naše pojetí tréninku je zaměřeno zejména na **praktické používání**.

### Funkční používání

cílený  
a opakovaný trénink

### Poznání

zprostředkování hlubšího vhledu,  
zasazení do teoretického  
kontextu

### Povědomí

seznámení se základními  
principy dané problematiky



### ZÁŽITKOVÉ FORMY

modelové aktivity | hraní rolí  
| simulace | soutěž | hra  
| imaginace



### PRAKTICKÉ FORMY

supervize, intervizní skupiny  
| dril - opakování rutinních  
procesů | stínování - reálná  
práce se zpětnou vazbou  
mentora



### KOGNITIVNÍ FORMY

obrázky, diagramy | texty,  
schémata, grafy | případové  
studie | best practices | otázky  
| brainstorming

# Workshop “Minimální balíček technik proti stresu”

“Zkuste si to právě zde”

Stres je reakce organismu a odolnost je naše volba. Stresu máme hodně díky rychlosti a množství požadavků ve kterých žijeme. Často nás zastaví až bolesti těla. Stresová reakce se ukládá a dlouhodobě může vést k vážným onemocněním. Náš workshop bude sérií technik, které nám pomáhají stress odventilovat a pomoci zdravému uvolnění. Je dobré mít něco konkrétního po ruce a osvojit si to.

## Obsah programu, co zažijete?

- Skupinovou práci a sdílení dobré praxe s kolegy.
- Techniky relaxace a dechová cvičení 6+4.
- Vyzkoušíte si imaginativní techniku “Strom energie”
- Ochutnáte si přístup Mindfulness v každodenní praxi.
- Vyzkoušíte si Jacobsonovu progresivní relaxaci.
- Nepřednášíme! Trénujeme!

## Co získáte?

1. **Naučíte se jednoduché principy, jak se uklidnit ve stresové situaci.**
2. **Naučíte se techniky práce s Myšlením Emocemi a Tělem.**



# CENOVÁ NABÍDKA

Položka

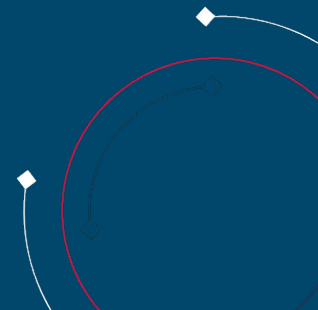
Cena bez DPH v Kč

Cena programu

150.000,-

Uvedená cena programu zahrnuje, přípravu a realizaci programu, zapůjčení vybavení, spotřební materiál a dopravu.

Cena nezahrnuje stravu a ubytování realizátorů.





**Nabídku pro vás připravili:**



**MGR. JAN KREJČÍ**

Projektový manažer

E: [jan.krejci@ceskacesta.cz](mailto:jan.krejci@ceskacesta.cz)

T: +420 777 328 003



**TOMÁŠ POKORNÝ**

Obchodní ředitel

E: [tomas.pokorny@ceskacesta.cz](mailto:tomas.pokorny@ceskacesta.cz)

T: +420 702 290 223