WIOSKI WIDZY I PRZYGODY

INTEGRACJA VOFKA

program integracji oparty na zajęciach edukacyjno-rekreacyjnych

Więcej niż integrować

VOFKA

Doświadczać, sprawdzać, dowiadywać się, czuć, przeżywać, inspirować. To propozycja zajęć, które integrują, bawią i dają coś więcej – wiedzę, doświadczenie, emocje. To alternatywa dla tych, którzy na kwestię budowania relacji w firmie patrzą szerzej, którzy poza przyjemną imprezą dla pracowników w organizacji, chcą zrobić coś więcej. Coś co zostanie w firmie, organizacji w postaci ważnych relacji między ludźmi. A trwałe więzi budujemy we wspólnym działaniu, w zainteresowaniach, we wspólnotach wartości - na płaszczyznach, które warto w firmie budować.

spis treści

Kategorie przygód
STRONA 02

Przygotowani
STRONA 03

Aktywność i las
STRONA 05

Inspiracja i twórczość
STRONA 07

Ruch, zdrowie, odżywianie
STRONA 09

Integracja VOFKA
STRONA 10

Kim jesteśmy?
STRONA 11

Kategorie przygód

NASZA OFERTA

Przygotowani

Gry, warsztaty, wydarzenia, w których uczestnicy mierzą się z koniecznością ratowania życia i zdrowia.

Aktywność i las

Oferta zajęć aktywnych, z adrenaliną lub warsztaty, gry, wydarzenia realizowane w naturze.

Inspiracja i twórczość

Propozycja zajęć manualnych i kulinarnych, które inspirują i budują twórczą postawę.

Ruch i zdrowie

Warsztaty i zajęcia promujące zdrowy styl życia.

Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółami oferty poszczególnych kategorii przygód.

Przykłady scenariuszy

Warsztat dla kobiet

Dwudniowy, twórczy relaks dla kobiet z warsztatem ruchu, warsztatami kosmetycznymi i ceramiką.

VOFKA EXTEME

Jednodniowa, intensywna przygoda w Puszczy Knyszyńskiej, zajęcia z adrenaliną i liną .

Przygotowani

EDYCJA WYPADKI

Wyobraź sobie sytuację ekstremalną, sytuację, w której liczy się życie. I wyobraź sobie swoją reakcję, jak się zachowujesz, jak ratujesz czyjeś życie. To będzie trudne. Będzie mało czasu, dużo stresu, krew. Czy umiesz wtedy myśleć? Działać racjonalnie? Czy się nie pomylisz, nie spanikujesz, czy będziesz pamiętał, jak należy działać? Czy potrafią to ludzie, którzy pracują w Twojej firmie, organizacji. Sprawdź to. Sprawdźcie się. Oby tylko w grze.

PRZYGOTOWANI - to gra zespołowa w terenie, z zadaniami, adrenaliną, gra, która kiedyś może uratować komuś życie, bo **uczy jak działać w sytuacjach trudnych, ekstremalnych.**
Jej uczestnicy biorą udział w zainscenizowanych sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia. Ich zadanie to udzielenie pomocy i/lub właściwe zachowanie w określonej sytuacji zagrożenia. Zespoły zadaniowe biorą udział w różnych sytuacjach, o których możesz pomyśleć, że nigdy się nie wydarzą. Co jeśli wydarza się inne? Będzie łączyć je jedno - wiedza i umiejętność racjonalnego działania pod wpływem silnego stresu. Gra to trening. Zespoły mierząc się z czasem i ograniczonymi zasobami ratują życie poszkodowanym dbając przy tym o własne bezpieczeństwo.
A przy okazji to czas bycia razem. Czas, w którym zespół poznaje się, integruje, uczy współpracy i wspólnie przeżywanych emocji.

Przygotowani - inne propozycje wydarzeń

Inscenizacje:

- obrażeń, chorób, ran (z wykorzystaniem pozorantów)
- wypadków (tonięcie, przygniecenie, przejechanie samochodem, upadek z wysokości)
- akcji ratowniczych (zatrzymanie akcji serca, wyciąganie ze studni)

Prelekcje z elementami praktyki z zakresu:

- ratownictwa medycznego (fantomy, opatrywanie ran, apteczka)
- samoobrony (krav mage)
- racjonalnego działania w warunkach ekstremalnych
- postępowania w przypadku ataków, porwań, ataków terrorystycznych

Przygotowani

EDYCJA POŻAR

Tak normalnie się nie zdarzy. Raczej. Chyba się nie zdarzy. Raczej nie w firmie/ instytucji, bo wszystko tam przeciwpożarowe. Prawie. Oprócz życia, bo jest tak różne, tak dziwne, zaskakujące i łatwopalne, że może nas zupełnie zaskoczyć.

Przygotowani – edycja pożar to seria zajęć, pełnych praktycznych zadań i emocji, które uczą właściwych reakcji w sytuacji zagrożenia, jakim jest pożar. Gaśnica w dłoniach, płonący człowiek, ewakuacja na linie, to elementy, które mają poruszyć naszą wyobraźnię tak, aby móc sobie odpowiedzieć na pytanie - czy będę potrafił się zachować w sytuacji zagrażającej życiu NAPRAWDĘ?

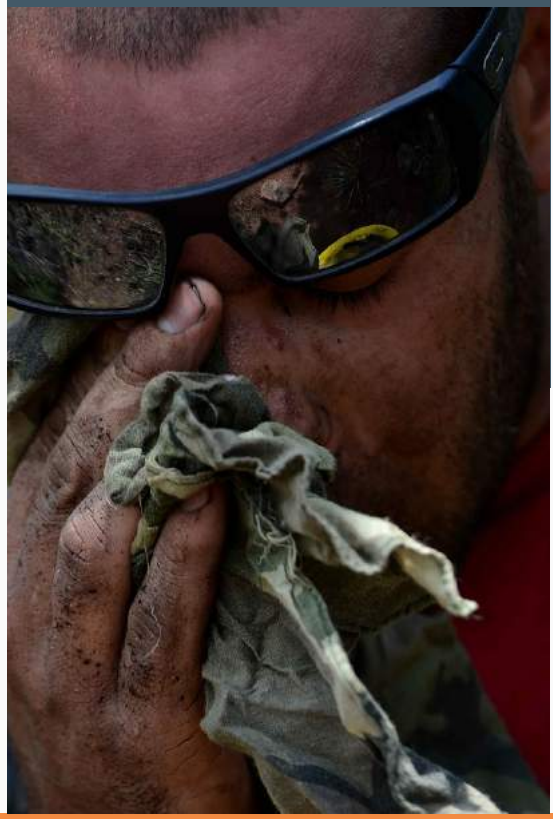
Podczas wydarzenia uczestnicy:

- wezmą udział w gaszeniu ognia oraz poznają najczęstsze błędy w postępowaniu z ogniem,
- przejdą próbę poruszania się po zadymionym pomieszczeniu,
- przejdą praktyczną naukę opatrywania ran,
- wezmą udział w zainscenizowanej sytuacji, w której będą musieli udzielić pomocy poszkodowanemu,
- wezmą udział w pokazie gaszenie osoby,
- przećwiczą sytuację ewakuacji z płonącego budynku na wysokościach (na linach).

Przygotowani - inne propozycje wydarzeń

Akcje pożarowe

- ewakuacja z zadymionego pomieszczenia
- próby gaszenia ognia- płonący olej
- pokaz gaszenia płonącego człowieka
- ewakuacja z wysokości



AKTYWNOŚĆ I LAS

GRA VOFKA GO! - UCZYĆ SIĘ SIEBIE W DZIAŁANIU

Po co komu biegać po lesie? Wspinać się, strzelać, rywalizować? Żeby oderwać się od rutyny we wzajemnych relacjach, żeby poznać się inaczej niż przy drukarce, na zebraniu albo w drodze do ekspresu z kawą. Żeby wiedzieć, jak moglibyśmy pracować znając się lepiej, poznając się w działaniu. Poprzez działanie.

Jest to zabawa, gra o charakterze team building. Podczas zabawy uczestnicy w zespołach rywalizują wykonując określone zadania. Scenariusz zabawy przewiduje około 2 godzinne zajęcia, podczas których uczestnicy w zespołach poszukują miejsca z zadaniami do wykonania. Zadania zostały tak skonstruowane, aby dzięki nim uczestnicy lepiej poznawali siebie, swoje słabe i mocne strony, uczyli się współpracy i zaufania do siebie. Rywalizacja skonstruowana jest w taki sposób, aby realizacja zadań wiązała się z zastosowaniem określonej strategii.

"Tyle ciekawych rzeczy wychodzi, tyle dowiadujemy się o swoim zespole. Z samej obserwacji. Na początku jest taki dystans, a potem mówią mi- co możesz dać nam jeszcze? "

PROWADZĄCY ZAJECIA

AKTYWNOŚĆ I LAS

INNE SCENARIUSZE

Gra terenowa -
Logiczno - przygodowa gra terenowa. Podczas gry uczestnicy rozwikłają dziesiątki zagadek, będą przemierzać polne drogi i zaglądać w nieodgadnione, ciemne zakamarki (również samych siebie).

Biebrza & Bagno -
Ekstremalna wyprawa w serce Biebrzańskiego Parku Narodowego. W programie spacer po bagnach, wyprawa do Twierdzy Osowiec i doły torfowe, przyrodnicze opowieści w lesie z przewodnikiem

VOFKA Extreme -
Pełen emocji dzień w lesie z kompasem, liną i adrenaliną. W programie - skok z wysokości, zejście do studni i nauka nawigacji systemem meldunkowym UTM.

AKTYWNOŚĆ I LAS - inne propozycje wydarzeń

- Zjazd tyrolski (szybki zjazd specjalnym bloczkiem po linie z jednego miejsca na drugie.
- Skok wahadłowy z mostu
- Akcje na wysokościach (Przechodzenie pomiędzy drzewami mostem linowym, Opuszczanie z wysokości, Wchodzenie na obiekty wysokościowe, Małpowanie- wspinanie po linie)
- Kurs survivalowy
- Zejście do studni
- Warsztaty przyrodnicze (Leczenie lasem, Warsztaty o ptakach, Warsztaty pszczelarskie)

Inspiracja i twórczość

RĘKODZIEŁO -RĘCE UWALNIAJĄ MYŚLI

To nie prawda, że najlepiej myśli się, kiedy się siedzi przed komputerem i MYŚLI. Twórcze pomysły, innowacyjność rodzą się, gdy pozwolimy naszemu mózgowi pracować swobodnie, gdy zwalniamy go z obowiązku "myślenia", uwalniamy z ram mentalnych przyzwyczajeń. Prace manualne, twórcze, rzemiosło, to przyjemny sposób na uwolnienie naszych myśli.

Inspiracja i twórczość to bloki zadań, aktywności opartych na pracach twórczych, manualnych, Pracach, które angażują dłonie, uwalniają głowę, a jednocześnie pozwalają na obcowanie z innymi, rozmowy, wspólnie spędzany czas. Do wyboru warsztaty takie jak:

- warsztaty ceramiczne, garncarstwo,
- warsztaty tkackie
- wiklina
- witraż
- filc
- kaletnictwo artystyczne
- batik
- szydełkowanie
- decoupage

Warsztaty mogą zostać poprowadzone, tak aby pozwolić na spontaniczne interakcje uczestników spotkania lub przy wykorzystaniu tematycznych scenariuszy spotkań.

"Nie bez przyczyny ludzie kiedyś
spotykali się,
by razem wykonywać
pewne prace manualne.
Siadali obok siebie
i pracowali wspólnie,
chociaż mogli robić to sami,
w swoich chałupach.
To był czas na opowieści,
śmiech, śpiew, bycie obok.
To moment spotkania,
w którym tworzy się wspólnota.
Coś niezwyklego."

ORGANIZATOR ZAJĘĆ

Inspiracja i twórczość - inne propozycje

WARSZTATY TWORZENIA NATURALNYCH KOSMETYKÓW

- Warsztaty kosmetyczne podstawowe - krem, mydełko, peeling, płyn do demakijażu
- Warsztaty kosmetyczne rozszerzone - krem, mydło, peeling, balsam do ust, serum do twarzy, płyn do demakijażu

WARSZTATY KULINARNE

- Zioła i rośliny polne w kuchni
- Zdrowe słodycze
- Tradycyjny wypiek chleba
- Kiszenie kapusty
- Pasty do chleba
- Zielone koktajle
- Bezglutenowe

Wybierz zajęcia, warsztaty, które mogą zainspirować ludzi w twojej firmie. Powiedz kim oni są. A my stworzymy cały scenariusz wydarzenia, zaproponujemy miejsce, zaproponujemy atrakcje dodatkowe, zorganizujemy całość.

VOFKA

Ruch, zdrowie, odżywianie

WAŻNY WARSZTAT

Niby dobrze dowiedzieć się więcej, zrobić coś w tym zakresie, trochę się zmobilizować. A ciągle brakuje na to czasu. Dlaczego by nie znaleźć go na wspólnych zajęciach, które nie tylko będą uczyły, ale i integrowały? Dlaczego firma, organizacja nie miałaby wspomóc nas w dbaniu o zdrowie, kondycję, właściwe nawyki? Warto, bo w miejscu pracy często kwestie te zaniedbujemy - nie dbamy o nasze mięśnie, plecy, kręgosłupy, jemy byle co, szybko. Narzekamy - praca nas wykańcza. Czy my się wykańczamy w pracy? Dlatego to ważny warsztat.

Ruch, zdrowie, odżywianie - to propozycja zajęć warsztatowych, dostosowanych do specyfiki grupy – wieku uczestników, płci, charakteru wykonywanej pracy. Zajęcia mają charakter – praktyczno teoretyczny. **Obejmują warsztat ruchowy dostosowany do grupy oraz pogadankę wraz z konsultacjami żywieniowymi.** Po warsztatach organizujemy wirtualną grupę wsparcia na Facebooku dla uczestników, którzy decydują się na podjęcie wyzwania – 30 dni dla zdrowia.

"Propozycja pozornie banalna. Pozornie. Ja na co dzień widzę, jak ludzie zmieniają siebie, jak rozkwitają, kiedy zaczynają się interesować - swoim zdrowiem, ciałem i coś sensownego z tym robią."

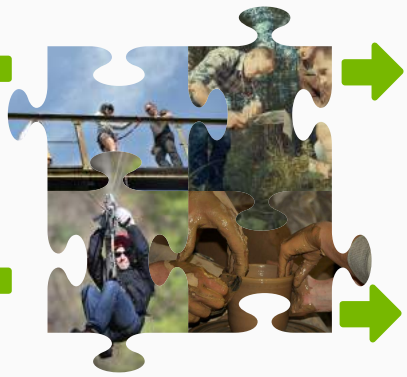
TRENER PERSONALNY, INSTRUKTOR RUCHU I ODŻYWIANIA

INTEGRACJA VOFKA

program integracji oparty na zajęciach edukacyjno-rekreacyjnych

JEDNA ORGANIZACJA

złożone relacje



odmienne oczekiwania

inne potrzeby

zróżnicowana wrażliwość

JEDNO WYDARZENIE

JEDEN CEL - INTEGRACJA

modułowy charakter

Czy cała firma podczas wydarzenia musi robić to samo?

Czy integrują się wszyscy ze wszystkimi?

Nie.

Warto zróżnicować ofertę zajęć. Warto pozwolić poznać się bliżej w małych grupach zajęciowych

Zaprojektuj wydarzenie dla swojej organizacji.

VOFKA - kim jesteśmy?

WIOSKI WIEDZY I PRZYGODY

Jesteśmy organizatorami szkoleń i przygód o zróżnicowanej tematyce. Specjalizujemy się w szkoleniach wyjazdowych realizowanych w niezwykłych miejscach woj. podlaskiego oraz przygodach ekstremalnych, inscenizujących sytuacje zagrożenia życia i zdrowia.
Nasze wydarzenia to wiedza podawana w niezwykłej formie. Uczestników otaczamy przyrodą, karmimy przygodą, serwujemy przeżycia. Stawiamy na ludzi, przyjaźń. Szukamy ciekawych form, miejsc, scenariuszy, osobowości. Łamiemy schematy, przyzwyczajenia. Promujemy prostotę i bliski kontakt z drugim człowiekiem.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

Przedyskutujemy ofertę, dopracujemy szczegóły, dostosujemy do specyfiki Państwa zespołu.
Zapraszamy do skorzystania z naszych usług.

Osoba do kontaktu:

Joanna Roszko
joanna.roszko@vofka.pl
tel. 503 074 102

Anna Kalinowska
anna.kalinowska@vofka.pl
tel. 507 588 907

Zapraszamy do kontaktu

www.vofka.pl

mail: biuro@vofka.pl

tel: +48 507 588 907

facebook: /instytut.vofka

youtube: /vofka.pl

VOFKA

VILLAGES OF KNOWLEDGE & ADVENTURE