



LifeTraining

CSAPATÉPÍTŐ PROGRAMAJÁNLATOK

2025



www.lifetraining.hu



info@lifetraining.hu



+36 30 204 73 21



10 év töretlen
fejlődés

100+ tréning
évente



Évente
megújuló,
innovatív
programkínálat

70+ ügyfél

20 fős stabil
tréneri csapat



Exkluzivitás,
ügyfél-
központúság



Ügyfeleink véleménye:

Kreatív ötletek, professzionális kivitelezés, minden igényt kielégítő paletta, gyors és konstruktív kommunikáció. Csak néhány jelző ami miatt már évek óta együtt dolgozunk a csapattal. Köszönjük Nektek azt a sok élményt amivel emlékezetessé tettétek a rendezvényeinket!

OTP Bank Nyrt., Stefik Csaba osztályvezető

Nagyon köszönjük a profin megszervezett tréninget, a kollégáktól nagyon sok pozitív visszajelzést kaptunk és úgy gondolom, hogy a kitűzött céljainkhoz is nagyban hozzájárulnak a programjaitok.

Richter Gedeon Nyrt., Csaba Lajos osztályvezető helyettes

Fantasztikusan éreztük magunkat, nagyszerű csapat vagytok! Hihetetlen rugalmasan áttartatok hozzá az összes kérdésünkhöz, amiből elég sok volt 😊

Köszönjük a munkátokat és a türelmeteket. Remek programok voltak!

Gránit Bank, Benedek Andrea HR vezető



ÚJ

ÁRULÓK – A KÓDEX TITKA

Egy titokzatos csapat. Egy ősi kézirat. Egy beépített áruló.

A ****Life Training**** legújabb csapatépítő programja elhozza a stratégiai gondolkodás, az együttműködés és a logikai nyomozás izgalmát egy egyedülálló történetbe ágyazva.

A csapatotok évszázadokon át őrizte a titokzatos kódexet, amely állítólag olyan ősi tudást rejt, amely akár az egész világ sorsát megváltoztathatja. Most azonban veszély fenyegeti ezt a titkot: egy áruló beférkőzött a csapat bizalmába! Vajon ki lehet az? És sikerül-e időben leleplezni, mielőtt a kódex illetéktelen kezekbe kerül?

A program során a csapatok:

- 🔍 ****Rejtélyeket oldanak meg**** a Voynich-kézirat segítségével
- 🕵️ ****Nyomoznak az áruló után****, aki köztük rejtőzik.
- 👉 ****Stratégiát építenek és döntéseket hoznak****, hogy együttműködnek-e másokkal, vagy saját maguknak tartják meg a kulcsfontosságú információkat.
- ⌚ ****Versenyt futnak az idővel****, hogy megakadályozzák a világra leselkedő veszélyt!

Egyedi történet, izgalmas fordulatok és egy kihívásokkal teli csapatépítés – vajon te és csapated megfejtitek a kódex titkát, vagy az áruló győzedelmeskedik?
Ne hagyjátok ki ezt a felejthetetlen élményt!



kisebb csoportokban
4-8 állomás, változatos feladatok



20 – 50 fő



Fél napos program



LÉGY TE IS OLIMPIKON!

Csapaépítő kaland az Olimpia szellemében

Csatlakozz az olimpiai hangulathoz, és próbáld ki magad szokatlan helyzetekben, izgalmas sportágakban és szellemi kihívásokban!

Éld át a győzelem élményét!

Az olimpiai részvétel kiváltság, de most egy napra Te is részese lehetsz ennek a különleges élménynek. Tapasztald meg a siker ízét, és merülj el az Olimpia varázsában!

Próbáld ki magad olyan egyedi sportágakban, amelyek egykor az Olimpia programjában szerepeltek, mégis kevesen ismerik őket. Ilyenek például: célbalövés másik kézzel, tenyérlabda, krokett és a szellemi olimpiai számok.

Nem versenyzel? Akkor erősítsd a csapatodat más módon!



Edzőként segítheted a versenyzőket.



Szurkolóként motiválhatod csapattársaidat a győzelemre.

Ne csak nézd az olimpiát – legyél részese ennek a felejthetetlen kalandnak!



kisebb csoportokban



4-8 állomás, változatos feladatok



50 – 250 fő



Fél-1 napos program



MONA LISA MOSOLYA

A játszma elkezdődött!

A szabadulószoa elvein alapuló új csapatépítő játékunk kreatív rejtvényeivel és furfangos feladványaival izgalmas és interaktív kihívást jelent mindenki számára.

Gyere velünk a Baker Street 221B-be, Sherlock Holmes otthonába és segíts megoldani a rejtélyt! Találd meg a tettest és hozd vissza az elrabolt műkincset!

A játék során a résztvevők a híres detektívregény szereplőinek bőrébe bújva oldanak meg különböző feladványokat, keresnek meg információkat, üzletelnek titokban alvilági alakokkal, hogy szorosan együttműködve rájöjjenek a titokra: Hová tűnt Mona Lisa mosolya?

A saját fejlesztésű játékunk különleges eszközöket tartalmaz, különböző szabaduló szoba elemeket, telepített rejtélyes könyvtárat, egy extrém Mona Lisa kiállítást, de találkozhattok kémiai kísérlettel, és titkos ládákkal is. Előfordulhat, hogy az ártatlannak látszó tréner is titkokat őriz, amit nem is könnyű megszerezni tőle!

A játék magyar és angol nyelven, rövid és hosszabb verzióban is elérhető!

 Indoor
logikai feladatok

 50 – 120 fő

 kb. 1-3 óra



UTAK URAI



Utazás és vezetés szerelmesei! Eljött az idő, hogy felkerekedjete és újra meghódítsátok az utakat a "Utak Urai" csapatépítő programmal! 🚗 🏁

Mi vár rátok?

- ✓ Kaland és kihívás – Nem csupán verseny, hanem egy valóságos próbatétel, ahol a sikerhez közös stratégiára és együttműködésre lesz szükség.
- ✓ Játékos feladatok – Autózás, tömegközlekedési és logisztikai akadályok, valamint nagyszabású projektkoordináció.
- ✓ Fejlesztő élmények – A program segít megerősíteni azokat a kulcskézszségeket, amelyek bármilyen csapatban elengedhetetlenek.

Próbáljátok ki!

🚦 "Közlekedési dugó" játék – Vajon ki találja meg a legjobb megoldást a forgalmi káoszra?

🚗 Távirányítós terepjáró verseny – Egy kis csavarral!

🗺️ Koordinációs kihívás – Rollert kell végigvezetni a pályán, csapatmunkával!

🚧 Közlekedési tábla játék – Egyedi fejlesztésű, szórakoztató kihívás, tele vidám percekkel.

Csatlakozzatok hozzánk, indítsátok be a motorokat, és készüljete fel egy magas oktatású élményre! 🔥 🏆



4-6 állomás, változatos feladatok



30 – 50 fő



fél napos program



VILÁGRASZÓLÓ MAGYARORSZÁG

A magyar kreativitás csapatépítő kalandja

Mi magyarok nagyon büszkék vagyunk a sikereinkre - így, nemzetileg, többes számban. Ezekből a világraszóló sikerekből pedig az elmúlt évben szép számmal akadt: említsük csak Karikó Katalin és Krausz Ferenc Nobel-díját, Szilágyi Áron nemzetközi fair-play díját.

Legújabb csapatépítő programunkat éppen ez az izgalmas kreativitás és kitartás inspirálta. A játékok során hazánkban talán kevésbé ismert, ám annál sikeresebb magyarok eredményeit ismerhetitek meg, akik valami jót, jelentőset hoztak létre.

Játékok:

- Feelflux – magyar fejlesztésű, díjnyertes játék
- Szó-múzeum, Magyar géniuszok játék
- Supera – magyar fejlesztésű térbeli logikai játék
- Feltalálók és találmányaik puzzle
- Gastro kvíz, Híres magyar nők kvíz
- Gombfoci és Rubik kocka verseny

Fedezzétek fel együtt közös jövőnket, kulturális örökségünket és gyűjtsetek vidám perceket, maradandó élményeket!



Indoor/outdoor

4-6 állomás, változatos feladatok



30 – 50 fő



fél napos program



A NAGY BANKRABLÁS

(Az egyik legsikeresebb csapatépítő programunk, 2024-ig több mint 48 csapat készült velünk a Nagy bankrablásra:)



TEMATIKUS CSAPATÉPÍTŐ

Bella ciao, bella ciao, bella ciao, ciao, ciao, ciao szól az ikonikus dal a csapatok érkezésénél. Energia, együttműködés és összetartás a fő motívumai a Nagy bankrablás csapatépítő programnak, melyben a résztvevők egy különleges, sokszínű program során „A Nagy bankrablás”-ra készülve egy izgalmas, kihívásokkal teli játékban vesznek részt.

A cél, hogy a csapatok a próbatételek leküzdésével bizonyítsák, hogy készen állnak A Nagy bankrablásra 😊.

A feladatok leküzdése egy komplex verseny keretében zajlik, van aki a fizikai ügyességével, van aki a kreativitásával vagy éppen együttműködési készségével tud a csapat sikeréhez hozzájárulni.

Az este folyamán a legtöbb pontot szerző csapatok díjazásban részesülnek.

https://www.youtube.com/watch?v=1c_z_5WMkuA



Indoor/outdoor

4-8 állomás, változatos feladatok



50 – 250 fő



fél napos program



A NAGY BANKRABLÁS

Kihívások:

1. Együttműködés,
2. Hatástalanítás,
3. Fókuszálás,
4. Kiképzés,
5. Tervezés,
6. Menekülés,
7. Érzékelés,
8. Felismerés

A programhoz kapcsolódik egy egyedi installáció, óriás molinókkal, az eredeti filmben is látható eszközökkel, mely előtt készülhetnek a különleges csapatfotók.



KOCKA MASTERS – NEM CSAK KOCKÁKNAK



Fedezzétek fel a Kocka Mesterek varázslatos világát, ahol a kockák életre kelnek! ✨

🏠 Hozzatok létre lenyűgöző építményeket és fedezzétek fel a kreativitás határait!

Építés, együttműködés, siker!

✂️ Építsétek meg közösen a legizgalmasabb és leglenyűgözőbb alkotásokat a rendelkezésre álló időn belül!

🔍 Fedezzétek fel a végtelen lehetőségeket – tervezetek, ötleteljete és dolgozzatok össze a siker érdekében!

✂️ Fejlesszétek problémamegoldó képességeiteket és erősítsétek az egymás közötti bizalmat!

Kocka mesterek programunk garantálja az élményteli és felejthetetlen pillanatokat, ahol a Lego birodalom és a csapat is épül. 🚀



ÖSSZEHANGOLÓDÁS

A csapat számára olyan feladatokat hozunk, melyek segítik a megérkezést, az egymásra hangolódást és laza, kötetlen légkört teremtenek. A vidám játékok, beszélgetések során a csapattagok új oldalukról ismerik meg egymást.

Egyéb csapatépítő programok előtt is megvalósítható.

Humán Bingó – Mindenki kap egy táblázatot, amelyben minden állításhoz kell egy aláírást szerezn. Ehhez minél több érdekes infót kell megszerezni a többiekről.

Kik vagyunk mi? – Csoportos bemutatkozó játék, ahol a résztvevőket véletlenszerűen kisebb csoportokra osztjuk. Minden csoport készít magáról egy bemutatkozó plakátot, ahol a feltett kérdéseket rajzokkal kell megjeleníteniük.



TEAM FUSION



A "Team Fusion" egy dinamikus és interaktív csapatépítő programcsomag, mely különleges élményeken és kreatív feladatokon keresztül vezeti végig a csapatokat.

A program fókuszában a csapatmunka erősítése áll. A "Team Fusion" során a résztvevők olyan feladatokkal találkoznak, amelyek aktív részvételt, stratégiai gondolkodást és kreativitást igényelnek. A csapattagok megtanulnak együtt dolgozni, egymás erősségeit kihasználni és támogatni egymást a közös célok elérése érdekében. Emellett a program támogatja a kommunikációs képességek javítását, az egymásra való odafigyelést és az egyértelmű és hatékony információátadást.

A program során közös építési projektek, problémamegoldó feladatok és izgalmas kihívások várnak a csapattagokra. Dinamikus és inspiráló környezetben kiemelkedő teljesítményeket érhetnek el, miközben remekül szórakoznak és élményekkel töltődnek fel.

 együtt a csapat
változatos feladatok



10 – 30 fő



Fél napos program



TEAM FUSION 1. – SZÍNKAVALKÁD



Varázsceruza

A csapatokat egy különleges, kreatív feladat elé állítjuk. A cél egy egyedi rajz, alkotás elkészítése egy óriás ceruza segítségével, melyet egyszerre irányít az összes csapattag. Alapos tervezés, jó együttműködés és persze kreatív ötletek kellenek, hogy igazi alkotások szülessenek.

Képrejtvény

Minden résztvevő kap egy-egy képet. Mi kapcsolhatja össze a képeket? Egy történet, vagy valami más logika? A feladat a kommunikáció témakörére irányítja a csapat figyelmét, de egyidejűleg az együttműködés kérdését is érinti, mivel a sikeres megoldáshoz mindenkire, minden képre szükség van, hogy az elsőre teljesen különbözőnek tűnő darabokból összeálljon a „teljes kép”.

Szivárvány

Képzeljétek el, hogy bekötjük a szemeteket, és mindenki kap egy színes műanyag lapocskát. Ezek a lapocskák különféle színek és formák szerint rendszert alkotnak. A feladatotok az, hogy kitaláljátok, mely darabok hiányoznak a rendszerből anélkül, hogy megnéznétek őket. A tréner segítséget nyújthat, de csak korlátozottan és bizonyos kommunikációs szabályok betartásával. Valakinek moderálnia kell a közös munkát, de mindenki információjára és ötletére szükség lesz a jó megoldás megtalálásához.

Ez a gyakorlat remekül bemutatja, hogyan kell együttműködni a csapatban a közös feladatok sikeres megoldásához.



Indoor/outdoor
változatos feladatok



10 – 30 fő



Fél napos program



TEAM FUSION 2. – KEREC TÖRTÉNET!

Gurul a labda

Lazító feladat, melyben a résztvevőknek a megszokottól eltérő megközelítéssel kell megoldaniuk egy egyszerűnek tűnő feladatot. A feladat sikere ráhangolja a résztvevőket a kreatív megközelítésre, a „másképp gondolkodásra”.

Zsonglőr csapat

A csapat feladata, hogy puha labdákkal zsonglörködjön. A labdák számát, a terhelést fokozatosan növeljük, majd ha már kialakult a szokásos, pörgő ritmusú „napi rutin”, akkor egyes résztvevők további „projektfeladatokat” (pl. egy tojás adogatása egymásnak) is kaphatnak. A sok vidámsággal járó játék az élmények szintjén jól modellezi napjaink gyors ritmusú üzleti környezetét, alkalmas a csapat dinamizálására, megmozgatására.

Kié a sztori?

Ebben a mókás feladatban vegyes párokat alakítunk, ahol mindenki megoszt egy rövid, kedves történetet a párjával (például életük egy sikeres vagy boldog napjáról). Miután meghallgattátok egymás történetét, új párokat alkotunk. Itt jön a csavar: most a társad történetét kell tovább mesélned, de név nélkül, mintha a sajátod lenne! Ez a folyamat még egyszer megismétlődik új párokkal.

A játék végén mindenki hallott egy történetet, de senki sem tudja, kitől származik eredetileg. Most jön a csapat igazi kihívása: el kell mondanotok a hallott történeteket, és közösen kell kitalálnotok, hogy ki lehet az eredeti mesélő!

Készen állsz a történetmesélés izgalmas kalandjára? Akkor kezdődjön a játék!



Indoor/outdoor
változatos feladatok



10 – 30 fő



1,5-2 óra



TEAM FUSION 3. – EGYÜTTMŰKÖDÉS!

Vízvezeték építés

A résztvevőknek egy általuk szerkesztett és épített csővezeték rendszeren kell eljuttatniuk folyadékot egy 50 méterre a földön álló üvegbe, a lehető legkisebb veszteséggel. A hálózat kiépítéséhez a résztvevők a legkülönbözőbb csöveket, hengereket, slagokat kapják, valamint ragasztók, fűrészek, ollók, egyéb eszközök segítenek a vezeték összeállításában.

Jelmátrix

Ebben a gyakorlatban a sikerhez kivétel nélkül mindenki felelősségvállalására szükség van. A csapat minden tagja egy kártyát kap, melyeken négy különböző jel található. **A csapatnak 30 perce van arra, hogy kitalálja a kártyák helyét a falon elhelyezett mátrixban** (ezalatt nem hagyhatják el a helyüket és nem mutathatják meg a kártyáikat egymásnak), **majd 30 másodpercük van arra, hogy az összes kártya a helyére is kerüljön.** A feladat a közös tervezés, átgondolás fontossága mellett a pontos és gyors közös teljesítésről szól, hiszen a megadott 30 másodperc elsőre lehetetlenül rövid időnek tűnik a feladat végrehajtására.

Rólad szólnak a hírek, veled van tele a sajtó

A feladatban egy nagy újság szerkesztőségét modellezzük, 2024-ben, ahol különböző rovatokat alkotnak a kis, vegyes csapatok. A modellezés során szerepet kap szerkesztő, főszerkesztő, fotós, lektor, stb. A kiscsapatok feladata, hogy egy-egy újságcikket írjanak magukról, melyet szívesen megjelentetnének az újságban, 2025-ben, akár fotóval is, amit megmutatnának a nagy-közönségnek EGY ÉV MÚLVA!



együtt a csapat
változatos feladatok



10 – 50 fő



1,5-2 óra



TEAM FUSION 4. – ÉPÍTKEZZÜNK!

Keresd az utat

A csapatoknak egy mocsaras területen kell átkelniük, a végrehajtásban segítségükre lesznek a mocsárból kiálló fatuskók, valamint az a két palló és kötél, amit a helyszínen találnak. A közös gondolkodás, pontos kommunikáció, egymásra figyelés együttesen vezet a sikeres megoldásához.

Zin Obelisz

A csapatnak egy logikai rejtvényt kell megfejtenie. Ehhez számos információ áll rendelkezésükre, de az egyes csapattagoknál más és más. Egyes információk kulcsfontosságúak, mások lényegtelenek vagy akár félrevezetőek is lehetnek. A játékban kiderül a Zin obelisz titka, és megtudhatjátok mi is az a Kötláp?

Toronyépítés

A csapat tagjai egy-egy tornyot építenek maguk alatt rekeszekből, majd külön feladatként kiállhatnak az elkészült torony tetejére (természetesen felsőbiztosítás mellett). A társak a torony tartásában nem segédkezhetnek, csak a rekeszek adogatásában, és persze hatalmas a szerepük a többiek lelki támogatásában és motiválásában. A kollégák (is) biztosítják a magasban levőt, majd ők is engedik le a földre. A cél az, hogy mindenki elérje és meghaladja saját határait, ebben a feladatban mindenki saját magával versenyez.



Indoor/outdoor
változatos feladatok



30 - 50 fő



1,5-2 óra



ÉRZÉKEK BIRODALMA



Az Érzékek birodalma egy izgalmas, interaktív csapatvetélkedő, amely végig vezeti a csapatokat mind az 5 érzékszerv csodáin. A 6. érzék csak ráadás 😊

Hallás

- A rendkívül vidám hangfelismerő állomásunkon nem hétköznapi hangok, zörejek, zenék beazonosítása lesz a csapat feladata.

Szaglás

- Melyik csapat ismeri fel pontosan a legtöbb illatot? Különleges illóolajok, aromák, fűszerek várnak a csapatokra.

Látás

- Egyedi makro képek, izgalmas filmrészletek felismerése teszi próbára a résztvevők látását.

Tapintás

- Mit rejt a zsák? Ki tudja gyorsabban kitalálni a legtöbb figurát? Felismeri a csapat a különleges tárgyakat?

Ízlelés

- Finom érzékelés szükséges az egyedi ízek felismeréséhez. Különleges ízesítésű csokoládék teszik próbára a csapatokat.



kisebb csoportokban
5-6 állomás, változatos feladatok



50 – 250 fő



fél napos program



A REJTÉLY –

IZGALMAS, EGYEDI, FELEJTHETETLEN GEOCACHING TÚRA



A csapatok fő küldetése: fejtsétek meg *A Rejtélyt*!

A Rejtély csapatépítő program hihetetlen izgalmas, egyedi fejlesztésű LifeTraining játék, innovatív megoldásokkal, különleges eszközökkel tarkítva.

A Rejtély játék helyszínfüggetlen: erdőbe, parkba, de akár beltéri helyszínre, szállodába is tudjuk telepíteni.

A Rejtély megoldáshoz különböző helyszínekről információkat kell összegyűjteniük, melyekhez nem is annyira egyszerű hozzájutni! A túra során meg kell küzdeni a számokkal, lakatokkal, de szükség lesz a kreativitásra, és online támogatásra is! Ebben az izgalmas és dinamikus programban minden résztvevő megtalálja a számára kedvező szerepet, hiszen az információk begyűjtése mellett sok más izgalmas feladat is adódik.

A feladat megoldása próbára teszi a csapatok kitartását, tervezési, tájékoztató, logikai és kreatív készségét. A sikeres megoldáshoz elengedhetetlen a csapat együttműködése és a közös gondolkodás.

TOP
SECRET

A Rejtély



kisebb csoportokban
outdoor program



10 – 100 fő



fél napos program

SHORTCUT FILMFESZTIVÁL

Alkotás határok nélkül – kreativitás felsőfokon!

Merülj el a fantázia világában, és engedd szabadjára a kreativitásodat! Ebben programban csapatod egyedi történeteket kelt életre, ahol minden a képzeletetekre van bízva.

🗣️ Téma és üzenet: Véletlenszerűen választott téma alapján formálhatjátok a történetet – lehet humoros, meghökkentő, elgondolkodtató vagy akár teljesen őrült!

🎬 Kreatív műhely: Egy inspiráló alkotótér vár rátok, tele izgalmas kellékekkel, jelmezekkel és meglepő tárgyakkal.

🧑‍🎤 Karakterek: LEGO-figurák, bábok vagy akár ti magatok kelhetnek életre egy rövid jelenetben.

🎞️ Filmformátum: Némafilm, dokumentumfilm vagy animáció – a stílus csak rajtatok múlik!

Az alkotásaitok végül egy közös nagy művé állnak össze, melyet egy fergeteges 🏆 OSCAR-gálán mutatunk be. Vajon kié lesz a legkreatívabb történet? A zsűri dönt, ti pedig élvezhetitek az elismerést és az alkotás örömét!

Videó ajánlónk: https://www.youtube.com/watch?v=PSmJHHu_UxE



kisebb csapatokban
kreatív program



20 – 200 fő



fél napos program



LIBDUB - ZENÉS CSAPATÉPÍTŐ PROGRAM

A résztvevőket egy közös klip készítésére invitáljuk. A kiválasztott dalok között olyan régi és új slágerek szerepelhetnek, melyek az aktuális hangulatot idézik fel, vagy pedig szintén a csapat image-éhez kapcsolódnak.

A forgató csapatok egy-egy szövegrészletet kapnak, amelyet a kamera előtt meg kell jeleníteniük. A felvétel lényege, hogy egyetlen snittet készítünk, amint felhangzik a kiválasztott sláger, a kameraman elindul az első csapattól az utolsóig és rögzíti a kitalált jeleneteket.

A végeredmény magáért SZÓL majd!

Videó: <https://www.youtube.com/watch?v=Pw7t4f-ZV3E>



kisebb csapatokban
kreatív program



20 – 200 fő



fél napos program



KARITATÍV PROGRAM - JÁTÉKGYÁR

Talán legemberibb tulajdonságunk, hogy ha lehetőségünk van rá, segítünk másokon. Ha támogatásunk nem csak javakban ölt testet, hanem fizikálisan is részesei lehetünk a folyamatnak, az értéke a többszörösére nő.

A résztvevők a megadott időtartamban ajándékokat és játékokat készítenek a rászoruló gyermekek számára, melyeket a program végén közösen adnak át egy adott intézmény képviselője számára.

A karitatív játékgyárban készülnek: babaházak, ugrókötel, egyedi pólók, madáretető, tolltartó, karkötő, fejlesztő dobble stb.

Az ajándékok készítése önfeledt, vidám és kreatív tevékenység, mely nem igényel különleges kezűgyességet. A különböző típusú tevékenységek között minden munkatárs megtalálhatja a neki leginkább tetszőt, melyben hasznosnak érzi magát.

Az alkotó munkát képzett iparművészek segítik, akik garantálják, hogy az elkészült tárgyak igazán szép és minőségi ajándékok lesznek.

Az elkészült játékok karitatív felajánlása plusz energiákat ad minden résztvevő számára, hiszen tevékenysége egy igazán nemes célt szolgál.

 Indoor
karitatív program

 20 – 80 fő

 fél napos program



GENERÁCIÓK EGYÜTTMŰKÖDÉSE

A legtöbb munkahelyen különböző generációk képviselői dolgoznak együtt, akik eltérő értékekkel, munkamódszerekkel és prioritásokkal rendelkeznek. A hatékony együttműködésük támogatására egyedi tréningprogramot állítottunk össze, mely közös élményeken és játékos gyakorlatokon alapul.

A program során, gyakorlati élményeken keresztül:

- áttekintjük és közösen összegyűjtjük a különböző generációk jellegzetességeit, preferenciáit,
- tudatosítjuk a generációk motivációját,
- játékos gyakorlatokon keresztül más oldalról ismerjük meg egymást

Interaktív workshop

Közös csapatmunka, játékos problémamegoldás a tudásmegosztás és mentorálás módszertanával.

Egyedi csapatépitő programok

- Sherlock Holmes nyomában
- Generációk mozija – kreatív filmforgatás
- Generációk építészete – az ideális munkahely
- outdoor, sportos kihívások



Indoor/outdoor
tréningprogram



10 – 80 fő



Egy napos program



SZAVAK EREJÉVEL

Fedezd fel, hogyan válhat a kommunikáció a csapatod legnagyobb erősségévé!

A "Szavak erejével" csapatépítő program során játékos és interaktív feladatokon keresztül fejlesztjük a csapat kommunikációs készségeit.

Képzeld el, hogy egy nap tele van nevetéssel, kihívásokkal és együttműködéssel, miközben olyan készségeket sajátítotok el, amelyek nemcsak a munkahelyi hatékonyságot növelik, hanem a csapatszellemet is erősítik.

Programunk célja, hogy a résztvevők megtanulják a hatékony kommunikáció alapelveit, beleértve az aktív hallgatást, a világos és érthető üzenetközvetítést, valamint a konfliktusok konstruktív kezelését. Mindezt szórakoztató és izgalmas csapatépítő játékokkal tesszük, amelyek garantáltan összehozzák a csapatot és erősítik az összetartozás érzését.

Navigátor váltó

Írányítsd rádión keresztül,
a távolból a csapatod!

Sivatagi túlélés

Hogyan menekül meg a
csapat? Kinek a
véleménye lesz a döntő?

Írányító szemek

Hogyan irányítunk szavak
nélkül?



MUNKAHELYI WELL-BEING – MINDFULNESS

Gyakran érezzük úgy, hogy túlhajszott életmódunkban nagy rajtunk a nyomás és a feszültség? Legtöbbször a múlton vagy a jövőn rágódunk ahelyett, hogy élveznénk a jelenünket? Hogyan lehet az állandó agyalást leállítani és élvezni a pillanatot?

Különleges csapatépítő programunkon mindezekre a kérdésekre hozunk válaszokat és megoldásokat. Igazi kikapcsolódás és feltöltődés minden résztvevő számára.

A program során:

- Egyszerű gyakorlatokat, technikákat próbálunk ki, melyek könnyen beépíthetők a hétköznapi életbe
- Fejlesztjük tudatos jelenlétünket, koncentrációs képességünket
- Megismerjük a mindfulness megközelítését, szemléletmódját
- Támogató közösségben megosztjuk tapasztalatainkat és tanulunk egymás élményeiből



ESTINDÍTÓ PROGRAMOK

POPDARÁLÓ - INTERAKTÍV ZENÉS VETÉLKEDŐ

A csapatok ismert slágerekkel versenyeznek, ahol nem az ének tudás számít, a szöveg ismerete a lényeg. A felejthetetlen és mindenki által ismert zenék garantálják a hangulatot. A vetélkedő több fordulóból áll, melyekben különböző kihívásokkal szembesülnek a csapatok:

- **Folyt. köv:** felcsendül a sláger, ami egy pillanatban megáll. A csapatnak azonnal és pontosan kell folytatni az éneket.
- **Hiány:** a csapat elé egy több helyen hiányos szöveget vetítünk, amit ki kell egészíteniük. Minden helyesen beénekelte szó pontot ér.
- **Keveredés:** a csapat rájuk eső szövegének minden szavának ott van a kivetítőn, nekik csak helyes sorrendbe kell helyezniük azokat.
- **Összefoglaló:** a csapat megkapja egy sláger tartalmát, amiből ki kell találniuk az előadót és a pontos címet is.

A gála végére a buli hangulat garantált, a legjobb csapatokat díjazzuk és indulhat a tánc!



kisebb csapatokban
estindító program



20 – 250 fő



1-2 óra



ESTINDÍTÓ PROGRAMOK

BOR ÉS SAJT ROULETTE

A játék során vak-kóstoláson vesznek részt a játékosok, ahol a roulette asztalon számok helyett borfajták és jellemzőik vannak feltüntetve. Erre tehetik meg a zsetonjaikkal a tétjeiket, az nyer, aki a vak-kóstolás során a lehető legtöbb tulajdonságát eltalálja a kóstolt bornak.

Ehhez a játékhoz szorosan kapcsolódik a sajt-lottó, ahol szintén az a cél, hogy a kóstolt sajtnak a lehető legtöbb jellemzőjét eltalálják a játékosok.

TEAM ACTIVITY

A résztvevőket egy olyan különleges egyénre szabott activity játékra invitáljuk, ahol a feladványok a rendezvény szakmai programjával kapcsolatosak! Vidám, jó hangulatú kötetlen este közös játékkal, sok nevetéssel.

 kisebb csapatokban
estindító program



10 – 100 fő



1-2 óra



CÉGADATOK



KOVÁCS ANDREA
ügyvezető, tulajdonos

Név:	LifeTraining Központ Kft
Székhely:	2081 Piliscsaba, Szent László király u 78/A
Cégjegyzékszám:	1309177706
Adószám:	25402667213
KSH szám:	25402667702211313
Bankszámlaszám:	1174224520070160 OTP
Képviselő:	Kovács Andrea
DUNS száma	36-661-1857

A LifeTraining Kft. 2020. februárjában a Bisnode AA (dupla A) tanúsítványát kapta meg, mellyel Magyarországon csupán a cégek 1,75 %-a rendelkezik, és azt jelzi, hogy velünk az üzleti kapcsolat kialakítása nagyon stabil alapokon nyugszik.



www.lifetraining.hu



info@lifetraining.hu



+36 30 204 73 21



REFERENCIÁK

- MNB ZRT., Nagy Bankrablás + Lipdub, 150 fő
- Richter Gedeon Nyrt., A nagy bankrablás csapatépítő program, 120 fő
- OTP Bank Nyrt., Érzékek birodalma, 280 fő
- OTP Faktoring Zrt., Nagy Bankrablás + Lipdub, 300 fő
- OTP Bank Zrt., Rejtély, 150 fő
- OTP Bank Nyrt., Short Cut Filmfesztivál, 250 fő
- Multi Alarm Zrt., A nagy bankrablás csapatépítő program, 300 fő
- Abesse Informatikai Tanácsadó Zrt., A nagy bankrablás csapatépítő program, 120 fő
- Itron Labs Kft., A nagy bankrablás csapatépítő program, 120 fő
- JAF Holz Ungarn Kft., A nagy bankrablás csapatépítő program, 200 fő
- Magyar Nemzeti Bank, A nagy bankrablás csapatépítő program + LipDub, 180 fő
- AT Media – Shorcut Filmfesztivál, 180 fő
- Gránit Bank, Nagy Bankrablás + Lipdub, 290 fő



REFERENCIÁK



www.lifetraining.hu



info@lifetraining.hu



+36 30 204 73 21

A jelen ajánlatban foglaltak
(tréningek, módszerek, koncepciók, layout, design, eljárások,
szabadalmak, védjegyek, know-how stb.)
az ajánlattevő szellemi tulajdonát képezik.

Ajánlattevő fenntart minden személyhez fűződő és vagyoni jogot
a szellemi tulajdon felhasználásával, hasznosításával
kapcsolatosan. A szellemi tulajdon jelen ponttól eltérő (akár
részben, akár egészben történő) felhasználása kizárólag az
ajánlattevő kifejezett, írásbeli nyilatkozata alapján lehetséges.
Jelen jogfenntartó nyilatkozat az ajánlat elválaszthatatlan része.

