

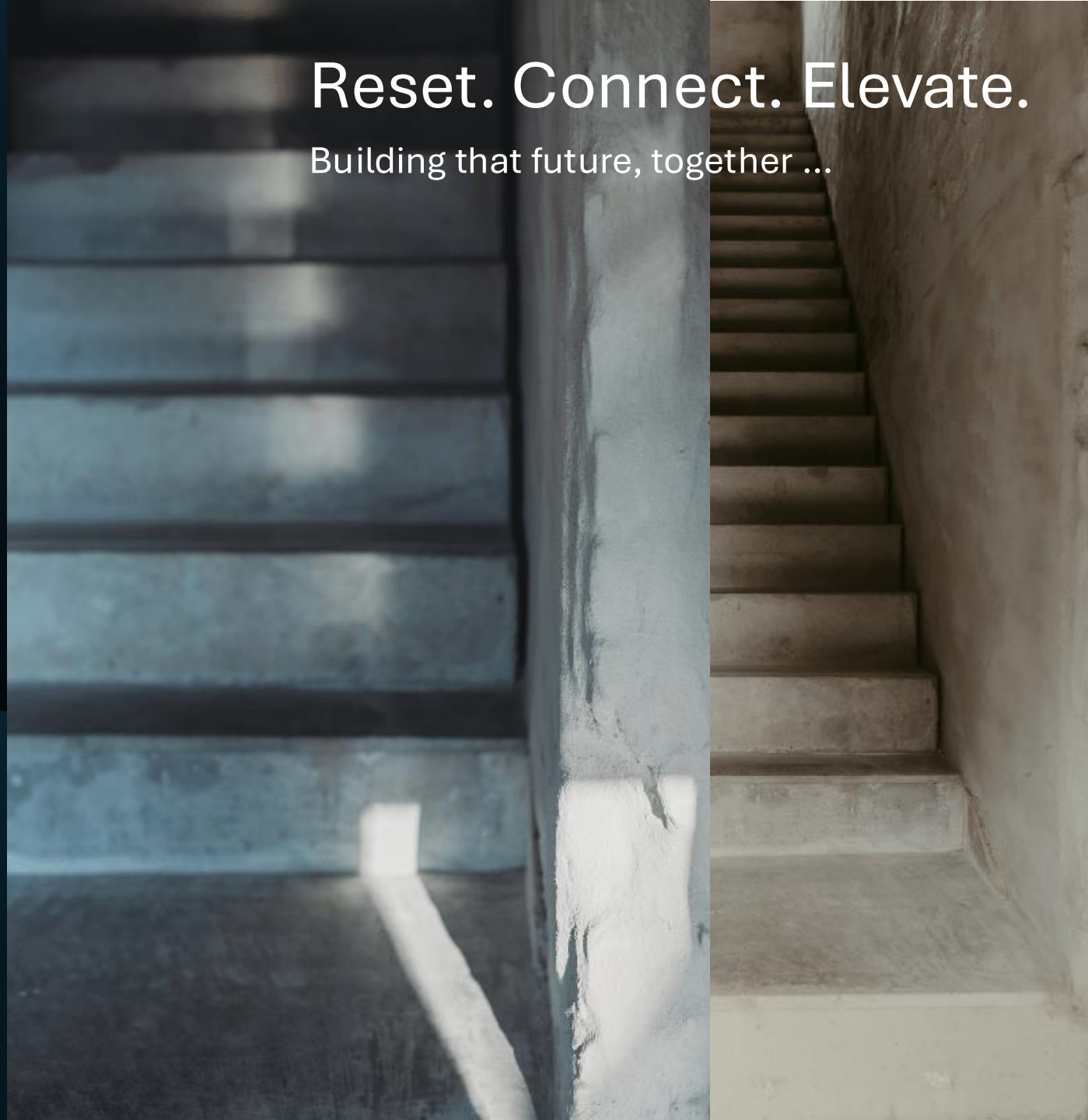
Team Synergy Reset

Teambuilding

Stap er samen uit en verbindt met nieuwe energie en focus

Reset. Connect. Elevate.

Building that future, together ...



The Team Synergy Reset Teambuilding start hier en nu

en helpt teams om hun energie, samenwerking en mentale focus te vernieuwen.

Het concept is opgebouwd rond het idee van herkalibratie van energie en mindset, met elementen om stress te verminderen, werkplezier te vergroten en de onderlinge verbinding te versterken.

Dit programma kan worden aangepast aan de duur en het doel van de teambuilding dag.





Waarom The Team Synergy Reset Teambuilding?

The Team Synergy Reset is een innoverend, dynamisch en heel effectief teambuildingprogramma, gericht op het herstellen van energie, het versterken van teamverbanden en het stimuleren van persoonlijke én gezamenlijke ontwikkeling.

Het programma helpt teams die uit de dagelijkse routines stappen om nieuwe energie, focus en verbondenheid te ervaren.

Door bewustzijn, samenwerking en mentale rust te bevorderen, draagt dit programma niet alleen bij aan hogere productiviteit, maar ook aan een diepere voldoening in het werk en een versterkte teamdynamiek.

**Jouw trainer tijdens de
teambuilding:
Bart Taveirne**

“Ik heb ondertussen meer dan 10 jaar gewijd aan het onderzoeken van de betekenis van energie, ademhaling en de diepere betekenissen van het leven.

Mijn ervaringen deel ik met individuen en groepen tijdens workshops en trainingen.

Het falen, het vallen, het opstaan, en alles wat ik heb geleerd van bijzondere mensen wereldwijd— dat breng ik samen in deze samenkomst.”



Wat omvat de hele teambuilding?

Dit unieke programma helpt teamleden hun eigen innerlijke energie aan te boren en harmonie te vinden met elkaar.

Ritme en ademhaling creëren een “energetisch veld”, waarin iedereen kan baden, diep ontspannen, zichzelf versterken en waar vooral verbondenheid ontstaat.

De cadans wordt één – de hartslag van het hele team resoneert in unisono, de energie stroomt door de ruimte en er ontstaat connectie, zonder woorden. Hier hervinden teams een collectieve inspiratie en kracht die hen samenbrengt op een verbindend niveau.





VERLOOP TEAMBUILDING

1.

Focussen
op eigen
energie en
opbouw
van een
fundament

(15
minuten)

- **Doel:** ontwaken van energie en ritme.
- **Inhoud:** Individuele oefening gericht op ademhaling en lichaamsbewustzijn, zodat elke deelnemer een eigen fundamenteel ritme creëert. Door het inademen en ritmisch stoppen, bouwen ze elk hun eigen energiefundament op.
- **Oefening:** Adem in, stop. Adem uit, stop. Herhaal – dit creëert een persoonlijke ‘body beat’ die klaarheid en focus brengt.
- **Resultaat:** Warmte, helderheid, verankering en klaar om zich energetisch open te stellen voor de groep.



2.

Ontwaken van slapende energie en cadans (15 minuten)

- **Doel:** De slapende energie in het lichaam activeren.
- **Inhoud:** Ritmische ademhalingsoefeningen om de innerlijke energie op te wekken en vastgezette spanningen los te maken. In deze fase worden we bewust van onze blokkades en vitaliteit.
- **Oefening:** 'Heartbeat Sync' – teamleden ademen samen op een ritme en synchroniseren hun ademhaling met de energetische flow van de groep.
- **Resultaat:** Energetisch opgeladen en klaar om een energetisch veld te creëren.





3. CREËREN VAN EEN ENERGETISCH VELD (20 MINUTEN)




- **Doel:** De individuele energieën bundelen tot één gezamenlijke stroom.
- **Inhoud:** Een stilte-oefening - na ritme, cadans en ademhaling vallen we letterlijk in stilte en diepe rust waardoor een energetisch veld ontstaat waarin iedereen met elkaar resonanceert.
- **Oefening:** 'Buzzing Pulse' – deelnemers ervaren wat energie en resonantie wil zeggen.
- **Resultaat:** Een diep gevoel van verbondenheid, éénheid en veel energie.



4.

**Omzetten van Mind-
Body machine naar
energiefabriek
(15 minuten)**

- **Doel:** De energie die is opgebouwd versterken en sneller laten circuleren als een bron van inspiratie en kracht.
- **Inhoud:** herhaling ritmische ademhaling en focus-oefeningen om de energie vrij door het lichaam te laten stromen, het opbouwen van een gevoel van collectieve kracht en helderheid.
- **Oefening:** 'Power Flow' – elk teamlid hervat de ritmische ademhaling en focussen op de stroming, waardoor de groepsenergie transformeert tot een energiefabriek.
- **Resultaat:** Teamleden voelen zich revitaliseerd en mentaal opgeladen en ervaren een groepspulse.



5. De versmelting: Stilte en Verbinding (10 minuten)

- **Doel:** Laat de groepsenergie een stille vibratie worden van eenheid en versterkte samenwerking.
- **Inhoud:** Een gezamenlijke, stille meditatie waarin het hele team in volledige synchroniciteit ademt. Hier zijn geen woorden nodig; elke deelnemer voelt de kracht van de gedeelde energie en verbondenheid.
- **Oefening:** One Point meditation' – de groep zit in stilte, voelt de vibraties, de energie en hun Kracht, alsof de hele groep 1 persoon is geworden
- **Resultaat:** Een fantastische verbondheid

6. Q&A afsluit & ervaringen delen (15 minuten)

- **Doel:** Reflecteren op de ervaring en de vibrerende energie als fundament voor de toekomst.
- **Inhoud:** Deelnemers reflecteren op de sessie, stellen vragen en kijken elkaar – nieuwe energie, nieuwe verbindingen, nieuwe groep.
- **Oefening:** 'Echo of Synergy' – ieder deelt kort een gevoel of inzicht, en de groep laat de ervaringen bezinken – de start van het fundament voor hun toekomstige samenwerking.
- **Resultaat:** Een vernieuwde, vibrerende teamenergie - klaar voor uitdagingen, samenwerking en groei.



In minder dan 90 minuten brengt deze natuurlijke **'resetdag'** je meer **energie**, **mentale rust** en een bijzonder niveau **van verbondenheid**

Build that future, together ...