

# AKTIVITETER & TEAMÖVNINGAR

## Ön, MiLgården i Halland



**K**onferensgården Ön är designad för konferenser, utvecklingsprogram och meningsfulla möten. Utöver konferensmiljön erbjuder Ön också installationer och utrustning för teamträning, men även aktiviteter för motion och avkoppling. Här presenteras ett urval av vad som kan erbjudas. Välkommen att ta kontakt med bokningen för diskussion och pris.

### Teamövningar

#### **Gemensam matlagning med Öns värd**

Gruppen delas upp i mindre grupper och lagar tillsammans med gårdens värd en 3-4 rätters middag. Detta kan göras som samarbets-/teamövning eller bara som ett avkopplande inslag tillsammans.

#### **Målning och illustrationsövningar i verkstaden**

Med färg, pensel och pannå kan deltagaren t.ex. illustrera ett projekt, ett tema, kärnvärden, visioner eller bara måla fritt från hjärtat. En viktig del i denna övning är att var och en efteråt får lyssna in vad andra ser i målningen samt att också själv få beskriva sin illustration. Alternativt: Storgruppen delas in i mindre grupper för att sedan illustrera t.ex. varumärket, kärnvärden, framtiden. Utöver färg och penslar finns andra material i vår verkstad, t.ex. lera, nät, tyg, flörtkulor, pärlor, mm. En viktig del i denna övning är att de olika grupperna bjuds till diskussion kring varandras tolkningar och illustrationer.

#### **Promenad med utmaningar & kluringar**

Gruppen delas in i mindre grupper. Under promenad i vacker natur får smågrupperna tillsammans lösa kluringar och utmaningar i lättsam tappning.

#### **Teamövningar i naturreservatet**

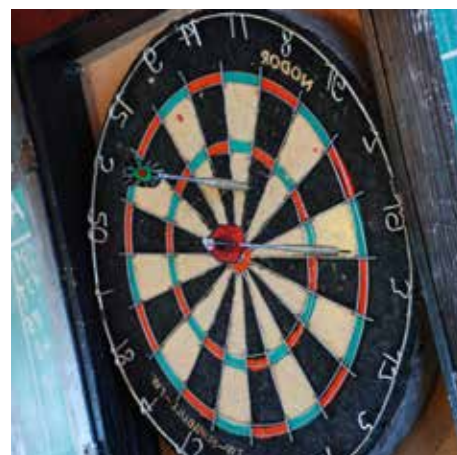
Dessa övningar består av ett antal olika stationer som kombineras på olika sätt. För gruppansvarig eller konsult finns särskilt pm.

#### Exempel på installationer & teamutrustning

- **Öarna:** En klurig övning där gruppen ska hitta lösningen i att på ett säkert sätt ta sig från den ena "ön" till den andra. Detta är framför allt en samarbetsövning men även till viss del en frustrationsövning.
- **Skidåket:** Hur tar sig 15-16 personer säkert igenom en snitslad bana då samtliga hänger ihop på skidor? Detta är en övning inriktad på tajming, kommunikation och kroppskontakt.
- **Spindelnätet:** Ett konstgjort jättespindelnet är utgångspunkten för denna uppgift. Hela gruppen ska försöka ta sig igenom nätet utan att vidröra detta. När en person gått igenom ett hål är detta stängt för övriga deltagare. Detta kräver strategi, planering och samarbete.
- **Repet:** Med förbundna ögon ska gruppen som håller i ett långt rep skapa olika figurer. Detta kräver teamarbete och kommunikation för att nå resultat.



# AKTIVITETER & TEAMÖVNINGAR



## Andra aktiviteter på Ön

### **Skog och natur**

Naturen kring Ön bjuder på många variationer med naturreservatet runt husknuten. Vårens vit-sippebackar eller höstens färgskiftningar är en upplevelse! Att använda naturen och stigarna till promenader eller "Walk and Talk" är uppskattat. Dessutom finns ett elupplyst joggingspår som börjar och slutar på konferensgården.

### **Spel och tre- eller femkamp**

Som trivselhöjare finns olika sällskapsspel såsom biljard i Ateljéhuset och dart i Klubben, pingis i verkstaden samt boule och kubb. Välj också bland olika tävlingsgrenar och kombinera er egen tre- eller femkamp. I Klubben finns också Wii, Singstar och karaoke.

### **Motionsrum**

I anslutning till experimentverkstaden finns Öns motionsrum med både motionscyklar, kettlebells, promenadband m.m.

## Andra idéer och förslag

Ridning av islandshästar, Skottorns stengods, Holmarna gårdsmejeri, Go-cart, sommarrodel, paddling, utförsåkning på Vallåsen - upplev det lilla fjället med de många möjligheterna. Vi diskuterar gärna tankar och önskemål!

## Aktiviteter med externt företag

Några aktiviteter som vi kan erbjuda med hjälp av externa aktivitetsföretag är:

### **Yoga**

Denna yoga passar alla. Ny som van, ung som gammal.

### **Sjung i kör**

Sångpedagog börjar med uppvärmning, andnings- och röstövningar. Alla sånger är noggrant anpassade efter gruppens sammansättning och förmåga. Det viktigaste är att gruppen har kul och vågar släppa loss.

### **Pokerskola + turnering**

Passar nybörjare och den mer erfarne. Rätt casino-stämning och med "looserbord" vilket gör att alla känner sig delaktiga och får vara med och spela tills vinnaren koras.

### **Bilda en orkester**

Bilda en blåsorkester bestående av trumpet, saxofon, trombon, klarinett. Förvånas över hur gott resultatet blir trots avsaknad av erfarenhet och ev. musikalitet.

### **Mordgåta**

Gruppen delas i mindre grupper och ska med hjälp av ledtrådar tillsammans lösa presenterat mord. En spännande aktivitet som kräver klurighet, samarbete och fantasi.



IACC  
**greenstar**  
an IACC certification

MiLgårdarna AB • 046-20 52 20 • [info@milgardarna.se](mailto:info@milgardarna.se) • [milgardarna.se](http://milgardarna.se)

