



Reset echipe prin metode expresive

Sesiuni lunare experiențiale pentru coeziune, dezvoltare și wellbeing

Ce reprezintă?

Sesiuni experiențiale, în care echipele lucrează prin exerciții bazate pe ritm, mișcare și interacțiune non-verbală pentru a îmbunătăți felul în care funcționează împreună, seturi de soft skills și o stare de bine.

Nu este un workshop clasic și nici o activitate de relaxare.

Este un spațiu ghidat în care devin vizibile și pot fi transformate, în timp real, tiparele de comunicare, reacție și colaborare din echipă.

Parte din **DEZVOLTARE PRIN MUZICA – PROGRAME CORPORATE**



[Programează o discuție exploratorie](#)

Cum se desfășoară?



Sesiunile includ:

- exerciții de ritm și coordonare în grup
- interacțiuni non-verbale (ascultare, răspuns, sincronizare)
- momente de improvizatie ghidată
- scurte reflecții conectate la realitatea de zi cu zi din echipă

Se lucrează cu:

- instrumente simple
- corp, mișcare și gest
- structuri ritmice accesibile (nu este necesară experiență muzicală)

Ce se întâmplă, de fapt, în timpul unei sesiuni?



Participanții:

- își antrenează atenția și perseverența
- își observă reacțiile automate în relație cu ceilalți
- experimentează sincronizarea și adaptarea în grup
- își reglează nivelul de energie (calmare sau activare) precum și autoreglarea emoțională și comportamentală
- ies din rutina cognitivă și intră într-un mod mai direct de relaționare

Programează o discuție exploratorie

La ce ajută echipa și business-ul?

Integrăm modele precum [McKinsey_56](#)

[Foundational Skills](#) (Cognitive, Self-Leadership,

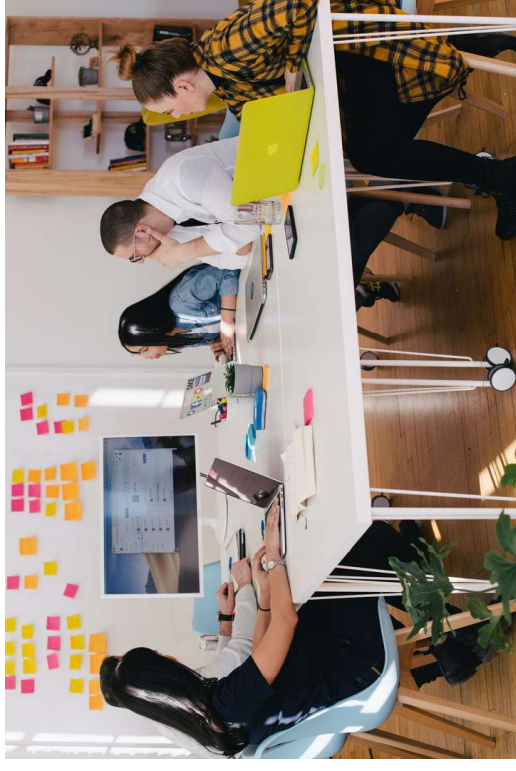
Interpersonale)

Activitățile facilitează explorarea și antrenarea acestor competențe prin apel la:

- gândire analogică și metaforică
- alternanța dintre gândirea convergentă și divergentă

Experiențe interactive sunt bazate pe sincronizare, ascultare și colaborare.

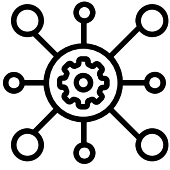
Practic, sunt antrenate comportamente productive la nivel individual și de grup.



[Află mai multe despre concept și metode](#)

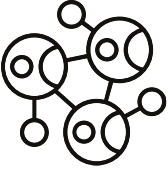
Detalii program

O abordare experiențială care antrenează comportamente reale — nu doar idei, teorii și stuii de caz



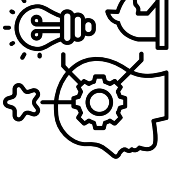
Format

- 60 minute / sesiune
- 1 sesiune / lună
- 10-20 participanți
- onsite



Pentru cine este potrivit?

- echipe ce au nevoie de training soft skills în maniere alternative
- echipe care resimt tensiuni subtile sau oboseală acumulată
- organizații care vor să susțină colaborarea reală, nu doar performanța individuală



Ce NU este?

- nu este un curs de muzică
- nu este o activitate de divertisment
- nu necesită abilități artistice

Află mai multe despre concept și metode

Spațiu pentru desfășurare

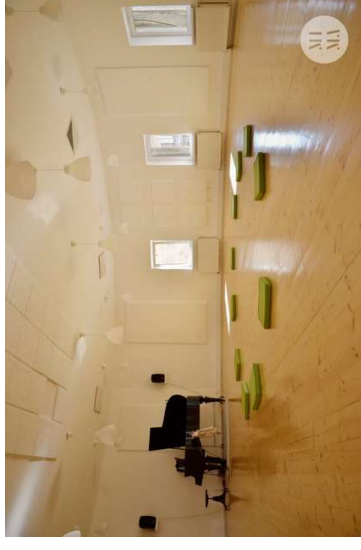
Pentru desfășurarea optimă a activităților este recomandat:

- un spațiu dedicat, care să permită mișcare și interacțiune liberă
- un context în care participanții să nu fie întrerupți sau să îi deranjeze pe ceilalți

Ideal, sesiunile pot avea loc într-o sală cu pian sau într-un spațiu creativ dedicat.

Beneficii spațiu dedicat:

- schimbarea cadrului obișnuit de lucru
- creșterea implicării și a atenției participanților
- expunerea la un mod diferit de învățare și interacțiune
- susținerea unei experiențe memorabile și autentice



Cât costă?

Propunere orientativă de tarificare— București

Format Număr participanți Tarif / sesiune

- Standard 10-12 participanți 400-450 €
- Extended Team 13-16 participanți 500-550 €
- Large Team 17-20 participanți 600-700 €

Tarifele sunt orientative și pot varia în funcție de

- frecvența colaborării,
- complexitatea sesiunilor
- logistică.

La aceste tarife nu se aplică TVA.



[Programează o discuție exploratorie](#)



Contact

Oksana Rusu

Facilitator Dezvoltare

Experiențială, metode expresive

Tel / Whatsapp: 0040 726 151 981

E-mail: office@talentreserve.ro

București



Programează o discuție exploratorie