

## Aktivitetslista

---

### Teambildning ( min antal 6 pers )

---

**Kreativa Uppdraget** - Gottskär och Nidingen drar, som första anläggning på västkusten, igång succén från Stockholm skapad av **"Green Hat People"**. En fartfylld poängjakt där deltagarna får 100 uppdrag via en mobiltelefon. Uppdragen specialanpassas efter utemiljön i Gottskär och på Nidingen.

**Pris: Begär offert / Tid: Ca 1-2 timmar**

**Skattjakten** - Här kommer Ni att delas in i grupper och letar efter den gömda skatten. Ni skall tillsammans i gruppen lösa olika typer av uppdrag för att erhålla ledtrådar som skall leda Er till skatten. Denna aktivitet kan genomföras både utomhus och inomhus.

**Pris: Begär offert / Tid: Ca 1-2 timmar**

**3333 sekunder** - Här ska Ni lösa möjliga och omöjliga uppdrag på tid. Detta kräver ett gott samarbete i gruppen och att Ni inventerar gruppens kunskande och kontaktnät, då detta är avgörande för utgången av denna teamövning. Denna aktivitet kan genomföras både utomhus och inomhus.

**Pris: Begär offert / Tid: Ca 1-2 timmar**

**Frågesport/Quiz** - Vad kan vara intressant att ha frågesport om, ja vad som helst helt enkelt. Sätter ihop en frågesport på olika teman, och kör denna med gruppen under trevliga former. Passa på att ta ett glas vin eller öl och tävla mot varandra i olika svåra uppgifter, detta är ett trevligt och lättsamt sätt att umgås i gruppen. Har man haft en jobbig dag i konferensrummet så kan det vara trevligt att kunna samlas under 1-1,5 timme för denna aktivitet.

**Pris: Begär offert / Tid: Ca 1-2 timmar**

---

### Provningar

---

#### **Kaffeprovning**

Att prova olika typer och sorter av kaffe är en perfekt dessert avslutning på den goda middagen som Ni har ätit, Ni kan få en bit god choklad till denna provning. Vi testar oss på espresso, lungo, macchiato, latte och cappuccino.

**Pris: Begär offert / Tid: 1-2 timmar**

**Cocktail och drinkprovning** - Denna provning är en bra start innan middagen eller som en avslutning efter middagen, då vi provar oss igenom de olika cocktails och drinkar som är goda att starta med eller att avsluta med. Ni får möjlighet att blanda och provsmaka dessa goda drinkar.

**Pris: Begär offert / Tid: 1-2 timmar**

**Singelmalt Whisky provning** - Att botanisera i denna ädla dryck som håller en hög standard är ett väldigt trevligt sätt att umgås tillsammans efter en dags hårt arbete i konferensgruppen. Det finns mer än två hundra destillerier i världen som framställer whisky och antalen märken är desto större och att varje märke har olika tappningar av 5 till 25 års lagring vilket gör att det kan kännas som en helt annan produkt.

**Pris: Begär offert / Tid: 1-2 timmar**

## Aktivitetslista

---

### Provningar

---

**Chokladprovning** - Varför är det så intressant med Choklad? Räcker det inte med att det är gott? Jo, jo, men vore det inte bra att veta mer om vad som gör en del choklad mycket godare än annan? Visste du till exempel att smaken inte bara hänger på procenten? Hög Kakaohalt innebär inte detsamma som bra choklad.

Tanken med denna provning är att öppna ögonen för allt kring choklad, inte tala om vad som är rätt eller fel i smak eller liknade. Utan ge er möjlighet att kunna bedöma choklad utifrån era egna tyckanden och smakpreferenser. "Lita på dina egna upplevelser om tycke och smak".

Varför också inte testa denna choklad provning tillsammans med en vinprovning. Det är ju nämligen så att vin och choklad gifter sig väldigt bra med varandra, om man vet vilket vin man ska välja till choklad.

**Pris: Begär offert / Tid: Ca 1-2 timmar**

### Vinprovning

*Varför prova vin?*

Det enkla och självklara svaret är att det är roligt.

Den som inte tycker om vin eller som inte tycker det skulle vara roligt att få lära sig något om denna ädla dryck ska inte ge sig på en provning.

Så den person som istället känner sig nyfiken på detta med vin ska testa på en provning. För att på så sätt få en uppfattning om vilka olika typer av viner det finns att dricka. Viner passar olika till smaklökar och anpassar sig olika till maträtter, detta är bland annat några saker som man berör på en provning.

Vin är en uråldrig kulturdryck.

Den har funnits med som en mänsklighetens följeslagare genom årtusenden och är idag en dryck av enorm social och ekonomisk betydelse.

På de allra flesta håll i världen är den en del av det mänskliga livet.

**Pris: Begär offert / Tid: Ca 1-2 timmar**

### Föreläsningar ( min antal 8 pers )

---

**Att fokusera på målet** - Denna föreläsning och övning bygger på att jag som individ skall kunna se mig själv i min egen vardag på jobbet eller hemma. Hur ser min dag ut, vad kan jag göra för att bli mer effektiv, prioritera, strukturera och kunna nå mina och min uppdragsgivares mål. Hur hanterar jag stress, är verkligen stress något negativt. Denna aktivitet gör att man tillsammans i gruppen kommer underfund med hur viktigt det är att sätta upp delmål, för att kunna nå till huvudmålet.

**Pris: Begär offert / Tid: Halvdag/heldag**

**Drycker och servering** - Vad ska man servera och hur ska man servera handlar detta om. Detta ger Er i gruppen tillfälle att ha en trevlig stund tillsammans och att Ni får med Er något personligen hem. Det är alltid trevligt att kunna vara den perfekta värden/värdinnan på en tillställning. Detta skapar även en bra gemenskap i gruppen.

**Pris: Begär offert / Tid: Ca 2 timmar**

## Aktivitetslista

---

### **Föreläsningar ( min antal 8 pers )**

---

**Hälsa och motion, är en regel utan undantag** - För att man ska må bra som människa är det nödvändigt att dels äta rätt kost som ger energi till kroppen. Energin är kroppens "bensin", och utan "bensin" så fungerar inte kroppen. Dock så räcker det inte med att bara stoppa i sig "bensin", man måste även låta kroppen få arbeta med den "bensin" som vi tillför.

Detta är en föreläsning och hur man kommer igång med träning (Powerwalk, jogging, löpning), samt hur man ska försöka att äta rätt kost för att må bra. Motion förebygger stress, att komma ut i naturen gör bara gott för hjärnan. Man får tillfälle att tömma ur sin "hårddisk" på många jobbiga saker, och kunna lösa olika typer av frågor och problem. Har man tagit till minst 30 minuter till någon form av motion utomhus, så har man verkligen laddat upp sina egna "batterier"

**Pris: Begär offert / Tid: Ca 1-2 timmar**