



A **RitmusLabor ütőhangszeres tréning** azoknak szól, akik a hétköznapokat maguk mögött hagyva, ütőhangszeres analógiák által szeretnék felismeréseket tenni munkavégzésükkel, környezetükkel kapcsolatban.

Tréningünk lehetőséget teremt a hétköznapi értelemben vett csapatépítésnél mélyebb tartalmak előhívására. A csoportpszichológiai, kommunikációelméleti szemléletet ötvöző gyakorlatok és a közös zenélés élménye együtt járulnak hozzá a kreatív szervezetfejlesztéshez.

A csoportos dobolás résztvevőinek aktív közreműködése elősegíti a kommunikációs készség és a tagok közötti együttműködés fejlesztését. Az ütőhangszerek energikus, ösztönös megszólaltatása kombinálva relaxációs (tudatos jelenlét) technikákkal pedig oldja a felhalmozódott feszültséget.

Az előzetes zenei képzettséget nem igénylő tréning ideális időtartama egy „kényelmes” (kb. 7 óra) munkanap. A résztvevők hangszer bemutatóval kísért, fokozatosan mélyülő játékos ritmusgyakorlatok és megbeszélő körök segítségével jutnak a közös produkció létrehozásáig. A produkció előadása a tréning csúcspontja, amit az azt megelőző dinamikus alkotói folyamat készít elő. A csoport önmagáról szerzett és önmagától létrehozott új tudása és élményei a későbbiekben így beépíthetővé, hasznosíthatóvá válnak a munkavégzés folyamatába.

<i>Ideális létszám</i>	<i>8-20 fő</i>
<i>Időtartam</i>	<i>1 munkanap (kb. 7 óra)</i>
<i>Produkció</i>	<i>közös ütőhangszeres élmény</i>
<i>Kimenet</i>	<i>tapasztalatok a működésről, a munkába beépíthető gyakorlatok</i>
<i>Kulcsszavak</i>	<i>együttműködés, kommunikáció, kreativitás, alkotás, zene</i>

A **RitmusLabor napindító dobolással** (csoportos ütőhangszeres óra) fő célunk, hogy a munkahelyen ellenszenvet keltő reggeleket oldottá tegyük. Így lehetőség nyílik, hogy a vállalat munkatársai ne stresszel eltelve érkezzenek az irodába, hanem egy ütőhangszeres óra után, felszabadultan kezdjék a munkát. Programunkat, akár heti rendszerességgel, az irodaház egy konferencia- vagy tréning termében tartjuk. Egyszerű - mindenki számára könnyen elsajátítható - ritmusokat tanítunk, amelyeket aztán különböző játékos instrukciókkal teszünk változatosabbá. A közös ütős élmény felszabadít és megalapozza a munka ritmusát.

<i>Ideális létszám</i>	<i>8-30 fő</i>
<i>Időtartam</i>	<i>60 perc</i>
<i>Produkció</i>	<i>világzenei ritmusok</i>
<i>Kimenet</i>	<i>élményszerzés, bemelegítés</i>
<i>Kulcsszavak</i>	<i>stresszoldás, munkatempó, zene</i>

Az alábbi linkre kattintva betekinhetnek tréning programunkba:

<https://youtu.be/u2QzHnHATHQ>



Vajda Emília

Tanácsadás mesterszakos pszichológus hallgató

Az ELTE tanácsadás szakirányos pszichológushallgatója. Pályaorientációs és önismereti csoportok szervezője, csoportvezetője. A RitmusLabor pszichológiai elméletének és gyakorlatának megalkotásában közreműködő tréner. Hobbi ütőhangszeres.



Sárkány Bertalan

Ütőhangszeres zenész, közgazdász, üzleti tanácsadó

Közreműködik a Mary PopKids, Margaret Island, Bohemian Betyars, Ivan & The Parazol zenekarokban. A Ritmus Labor ütős tréningek ötletgazdája és tréner. A Meinl Percussion ütőhangszergyártó vállalat nemzetközi előadója.

www.ritmuslabor.hu

E-mail: info@ritmuslabor.hu

A tréningen a Meinl VivaRhythm, csoportoknak kifejlesztett hangszercsaládját használjuk.

