

WIJ BLAZEN ENERGIE IN JOUW BEDRIJFSULTUUR!

Top 3 teamdagen 2026

Drie impactvolle ervaringen die jouw team écht verder brengen.



TEAMDYNAMIEK & STRATEGIE

Ons Vuurspel

Doorbreek barrières en bereik doelen samen.

In teams van vijf maak je letterlijk vuur, met een vuurschaal, stokjes en raadsels. Denkt jouw team in losse individuen of als een geheel? In deze training leren teams effectief communiceren en strategisch samenwerken.

01

COMMUNICATIE & GRENZEN AANGEEVEN

Authentiek Boksen

Versterk communicatie en samenwerking door fysieke feedback.

Bokshandschoenen aan en aan de slag. Miscommunicatie en gebrek aan assertiviteit kosten teams dagelijks energie. In deze bokstraining leren teams duidelijker communiceren, beter feedback geven en grenzen aangeven, op een krachtige, fysieke manier.

02



VEERKRACHT & MENTALE WEERBAARHEID

Ice Experience

Krijg controle over stress en presteer optimaal onder druk.

Via ademwerk bereid je lichaam en geest voor, en dan ga je samen het ijsbad in. Veel teams ervaren hoge werkdruk, veranderingen en tegenslagen. In deze training leren teams kalm blijven onder druk en met meer focus samenwerken.

03

Klaar voor 2026?

Neem contact op en plan de teamdag die jouw team nodig heeft.

info@energy-up.nl

www.energy-up.nl