

* **내향인도 달린다!** ❀ ❀ ❀

15년 이상의 경력을 가진 플래너가 추천드리는 ❀

YAMOIZA!



릴레이 운동회



내향인도 달린다! '릴레이 운동회'

CONTENTS

목차

YAMGIZA

01. 프로그램 소개

1-1. 워크숍 소개

1-2. 워크숍 커리큘럼



'릴레이 운동회'을 소개합니다

올해 사내 체육대회는 일부만 참여하는 반쪽짜리 행사가 아닌, 전 구성원이 주인공이 되는 진정한 축제로 디자인됩니다. 누군가는 죽자고 뛰고 누군가는 천막 아래서 스마트폰만 보며 시간만 때우던 지루한 체육대회는 이제 끝입니다. 담당자님의 가장 큰 고민인 '세대 간의 어색함'과 '참여의 불균형'을 완벽하게 해결하기 위해 기획된 체육대회입니다. 내향인도 달린다! '릴레이 운동회'는 인사담당자분들의 가장 큰 숙제인 세대 간의 어색함과 참여의 불균형을 완벽하게 해결하기 위해 기획된 미션형 체육 페스티벌입니다. 다채롭게 구성된 5개의 테마 존을 여행하듯 순환 이동하며 미션을 달성하고 도장을 찍는 방식으로 운영됩니다. 무리한 체력 소모나 복잡한 스포츠 룰은 과감히 건너내고, 함께 소통하며 웃을 수 있는 포인트만 알차게 채웠습니다. 처음에는 뒤에서 구경만 하던 부장님도, 낯을 가리던 신입사원도 게임이 진행될수록 어느새 목소리를 높여 서로를 열렬히 응원하게 됩니다. 단순히 땀 흘리는 시간을 넘어 서로의 이름을 한 번 더 부르고 함께 크게 웃었던 긍정적인 경험이 우리 조직의 분위기를 더욱 끈끈하고 유연하게 바꿔놓을 것입니다.

POINT

- 01 보조강사 포함 운영으로 100명 이상 다인원 운영에 최적화된 체육 페스티벌 구성
- 02 단순 경쟁이 아닌 협동·소통 중심의 미션형 코너 게임 진행
- 03 팀 이동형 스탬프 미션 방식으로 지루함 없이 몰입도 높은 운영 가능

이 워크숍은 이런 키워드를 가지고 있어요.

다인원행사

체육대회

협동프로그램

남녀노소

내향인도 달린다! '릴레이 운동회' 이렇게 진행됩니다. 총 운영시간 : 2시간 30분



20m

오프닝&아이스브레이킹

- 강사 소개 및 아이스브레이킹
- 안전한 신체 활동을 위한 사전 안전 교육
- 음악과 함께하는 다이내믹 몸풀기 체조



100m

코너 게임 페스티벌 진행

- *팀별 순환 방식으로 운영
- *게임 성공 시 스탬프 획득 방식 진행

[다 함께 플레이존]

- 주사위 게임
- 너프건 사격
- 물고기 잡기

[오늘의 체육왕은 나야 '스포츠존']

- 호핑 말타기
- 짐볼 굴리기
- 림보

[번개보다 빠르게 '스피드존']

- 순간 이동 막대기 붙잡기
- 야구공 던져 붙이기
- 홀라후프

[흥 가득 알록달록 '레인보우존']

- 볼풀공 넣기
- 색판 뒤집기
- 풍선 날리기

[우리의 멋 '트레디션존']

- 윷놀이
- 투호
- 제기차기



15m

OX 서바이벌 퀴즈

- *기업 및 조직 관련 문제 커스터마이징 가능

- 탈락자 없이 전 인원이 끝까지 참여하는 스릴 넘치는 OX 퀴즈 타임
- 우리 회사 및 조직과 관련된 맞춤형 문제를 연계하여 흥미와 소속감 고취
- 팽팽한 접전 끝에 최후의 생존자 N인을 선발하여 특별 점수 부여



15m

시상 및 마무리

- 획득한 미션 스탬프 개수 최종 확인 및 시상식 진행
- 서로의 노고를 격려하고 응원해 준 동료들에게 박수의 시간
- 사진 촬영 후 안전하게 종료

Thank You.

여러분의 상상을 현실로 만들어 드립니다.

YAMGIZA