

## PROGRAM DE ACTIVITĂȚI

Compania	Banca Națională a Moldovei
Eveniment	Servicii pentru extinderea competențelor privind implementarea noului plan strategic
Data	8 – 17 iunie 2026
Locatia	Până la 40 km de la sediul Băncii Naționale a Moldovei
Numărul participanților	570 persoane

### Programul zilei

Timpul	Activități
10:00-11:00	Sosirea
11:00-11:15	◆ Ice breaker
11:15-12:00	<b>Start activităților de Team Building</b> <b>Repartizarea pe echipe</b> Participanții vor fi repartizați în 24 echipe a câte 23/24 persoane. Toate 24 echipe în decursul zilei, vor participa prin rotație la 5 activități. Fiecare activitate durează în jur de 35 min, - Participanții se apropie de echipele sale, formate în prealabil. - Prezentarea echipelor: capitanul fiecărei echipe se apropie la scena și își prezintă echipa: denumirea, sloganul.
12:00-13:00 13:00-14:30	<b>Activități de teambuilding:</b> ◆ Turnul Generației ◆ Estafeta cu obstacole (6 activități)
14:30-15:00	Discuții/ totaluri despre activități
15:00	Timp liber



## Ice breaker: ARAM ZAM ZAM

### Particularități:

- ❖ 10 – 600 persoane;
- ❖ durata 15-20 minute;

### Descriere:

Grupul formează un cerc, aflându-se aproape unul de altul. Scopul activității este ca grupul să cânte împreună cuvintele dictate de moderator, iar apoi să interpreteze gesturile indicate de instructori.

Cuvinte:

I strofă	II strofă
Aram zam-zam	Arabi-arabi
Aram zam-zam	Guli-guli-guli-
Guli-guli-guli-	guli
guli	Aram zam-
Aram zam-zam	zam



### **Obiectivele activității:**

- spargerea barierelor de comunicare între participanți
- crearea unei atmosfere relaxate și deschise
- stimularea energiei și a implicării active
- încurajarea sincronizării și a atenției la grup
- facilitarea interacțiunii rapide între participanți

## Activitate: Turnul Generației

**Durata:** aproximativ 30–35 minute / rotație

„Turnul Generației” este o activitate de echipă dinamică, care pune accent pe colaborare, adaptabilitate și continuitate în muncă. Participanții vor lucra împreună pentru a construi structuri înalte și stabile, într-un context care simulează preluarea și dezvoltarea muncii începute de alți colegi.

### Desfășurare:

- Participanții sunt împărțiți în echipe și repartizați la puncte de lucru diferite.
- Fiecare echipă are sarcina de a construi trei turnuri, cu o înălțime minimă de 2,5 metri, utilizând materialele puse la dispoziție.
- Obiectivul final este ca fiecare turn să fie suficient de stabil încât să susțină, în partea superioară, o minge (ex: minge de tenis).



### Etapele activității:

1. Prima etapă (20 minute):  
Echipele încep construcția turnurilor, stabilind strategia, rolurile și modul de lucru.
2. Rotirea echipelor:  
După 20 de minute, echipele se mută la un alt punct de lucru, unde vor prelua construcția începută de o altă echipă.
3. Continuarea construcției:  
Fiecare echipă va trebui să analizeze rapid stadiul proiectului preluat și să continue construcția, adaptându-se la deciziile anterioare.
4. Rotații succesive:  
Procesul se repetă până când toate echipele trec prin fiecare turn și, în final, revin la construcția inițială.
5. Finalizare:  
Echipele au ocazia să observe rezultatul final și modul în care proiectul lor a evoluat prin contribuția celorlalte echipe.

### Obiectivele activității:

- dezvoltarea abilităților de lucru în echipă
- îmbunătățirea comunicării și a clarității în transmiterea informațiilor
- stimularea gândirii strategice și a adaptabilității
- înțelegerea importanței continuității și colaborării între echipe

### Rezultate urmărite:

Participanții vor experimenta direct provocările lucrului pe un proiect comun, în care contribuțiile succesive influențează rezultatul final — o paralelă relevantă cu implementarea unui plan strategic în organizație



## Activitate: Ștafeta cu obstacole

**Durata:** aproximativ 30–35 minute / echipă

Activitatea este compusă din 6 obstacole și este desfășurată în regim cronometrat. Câștigă echipa care parcurge întregul traseu în cel mai scurt timp.

### Obiectivele activității:

- dezvoltarea spiritului de echipă și a cooperării
- îmbunătățirea coordonării și sincronizării între participanți
- stimularea comunicării eficiente în situații dinamice
- creșterea capacității de reacție și adaptare sub presiunea timpului
- încurajarea implicării active a tuturor membrilor echipei

Toți membrii echipei participă, fiind implicați în diferite probe, după cum urmează:

- **3 în 1** – participanții (3 persoane) vor sări coordonat folosind trei perechi de pantaloni uniți, formând un singur ansamblu;
- **Săritura dublă** – la această probă participă 3 persoane: două persoane sar simultan pe o platformă legată cu frânghii, iar a treia persoană trage platforma;
- **Cărarea apei** – participanții trebuie să transporte apă dintr-un butoi într-o găleată, fără a o vărsa. Fiecare participant primește câte un pahar. Este permisă utilizarea unui singur pahar, fără a acoperi gura acestuia cu mâna;
- **„Hammerul” (roaba)** – la această probă participă 2 persoane, care trebuie să parcurgă o distanță utilizând o roabă. Atât „pasagerul”, cât și „șoferul” vor purta echipament de protecție (cască, ochelari, mănuși). Pe parcursul traseului, pasagerul trebuie să claxoneze;
- **Schiurile** – 8 membri ai echipei trebuie să parcurgă o distanță folosind o pereche de schiuri de echipă, prevăzute cu frânghii pentru coordonare;
- **Lava** – întreaga echipă participă. Membrii trebuie să parcurgă traseul coordonat, formând un șir continuu. Fiecare participant stă cu un picior pe o bucată de carton și o transmite pe cea din spate către colegul din față. Este obligatoriu ca, în orice moment, fiecare participant să aibă un picior pe carton. Scopul este parcurgerea traseului cât mai rapid, cu accent pe sincronizare și colaborare.



**Rezultate urmărite:**

Participanții vor experimenta lucrul în echipă într-un context competitiv și dinamic, unde succesul depinde de coordonare, încredere și implicare. Activitatea contribuie la consolidarea relațiilor dintre colegi și la dezvoltarea unei mentalități orientate spre colaborare și performanță comună

**Semnătura electronică a administratorului / reprezentantului**