



# AS DINÂMICAS DE GRUPO PERFEITAS PARA A SUA EMPRESA



# Introdução

As **dinâmicas de grupo** são, de forma ampla, jogos em grupo, onde os participantes são postos em situações que visam avaliar, reforçar, destacar ou ensinar aspectos importantes da empresa.

São uma ferramenta de avaliação e de geração do sentimento de pertencimento comumente utilizada e quando aplicadas de forma efetiva podem motivar a *pró-atividade, criatividade, inovação, organização, comunicação, confiança, foco em resultado, planejamento, flexibilidade*, entre outros.

O *entrosamento da equipe* é o principal resultado dessas dinâmicas e uma das competências mais estimuladas, afinal a capacidade de uma equipe de atingir resultados são diretamente proporcionais ao nível de sinergia da mesma.



# Benefícios das Dinâmicas

- Relacionamento interpessoal
- Compreensão de perfis diferentes
- Comunicação
- Engajamento e produtividade
- Aceleração de resultados
- Redução de turnover (rotatividade)



## Qual Dinâmica Escolher?


Para escolher uma dinâmica que seja perfeita para a sua equipe é preciso estar atento as seguintes etapas:

- Ter em mente as necessidades da sua empresa, o objetivo que você deseja alcançar, as características que quer avaliar e quais atividades estão mais relacionadas com o momento atual do seu negócio, da empresa ou mesmo da equipe.
- Estabelecer objetivos claros da dinâmica
- Pensar em como medir resultados (antes e depois)
- Identificar os participantes (cargo, nível cultural, etc.)
- Qual o tempo de aplicação (dentro de contexto)
- Quem vai auxiliar a dinâmica.
- Custos



## Regras para uma Dinâmica de Sucesso

- A pontualidade e assiduidade são compromissos assumidos com todo o grupo.
- Antes das decisões, todas as soluções devem ser analisadas.
- Conversas paralelas e dispersões devem ser evitadas
- Durante a dinâmica, posição hierárquica não tem valor algum. Todos são iguais.
- Todos participam ativamente com oportunidades e responsabilidades iguais.
- Em debates com o grupo, as opiniões devem ser defendidas com clareza, mas sem imposições e toda as opiniões diferentes respeitadas e aproveitadas.
- Na dinâmica, tudo é aprendizagem, não existem erros.
- Por estarem em grupo, todos devem falar suficientemente claro e alto para serem ouvidos entendidos.

 Todas as dinâmicas  
são adaptáveis  
a realidade da  
sua empresa!



# DINÂMICAS DE GRUPO

A group of men in light blue shirts and dark trousers are running a race on a grassy field. The word "COMPETIÇÃO" is overlaid in white text. The background shows trees and other people, suggesting an outdoor event.

# COMPETIÇÃO





## JOGOS ANTIGOS

Atividades de jogos antigos que visam trabalhar diversas competências necessárias para a gestão de equipes: coordenação, estratégica, liderança.

Alguns jogos como cabra-cega, amarelinha, passa-anel, telefone sem fio, cabo de guerra, corrida de saco, corrida de caranguejo, carrinho de mão, lançamento do caroço de azeitona.

### **BENEFÍCIOS:**

Cooperação - Comunicação - Liderança - Espírito de Equipe - Resolução de Problemas - Pensamento Estratégico

## TORNEIO MEDIEVAL

Um verdadeiro torneio medieval com direito a atividades como arco e flecha, luta com espadas, cavalgada, habilidades com machado.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Liderança - Espírito de Equipe - Concentração





## PAINTBALL

Simule uma empolgante atividade de guerra onde os grupos combatem entre si em um campo especialmente preparado, com proteções adequadas para os participantes.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Estratégia - Espírito de Equipe - Descontração - Liderança

## CORRIDA DE ORIENTAÇÃO

Aprenda a se orientar com uma bússola e dispute em equipes, quem conseguir finalizar o circuito e achar o prêmio final ganha.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Espírito de Equipe - Raciocínio Lógico -  
Comunicação - Liderança - Competitividade





## WIPE OUT

Atividades com brinquedos infláveis que visam a união, comunicação, cooperação e trabalho em equipe. Escalada inflável, Guerra de Cotonete, futebol de salão, touro mecânico.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação, Comunicação, União, Espírito de Equipe



# ENIGMAS

## TODOS ATADOS

Atividade onde todos ficam atados pelas mãos e devem cumprir um ou vários objetivos em grupo. Como por exemplo passar um bambolê do primeiro até o último integrante da equipe.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Espírito de Equipe -  
Raciocínio Lógico - Solução de Problemas





## O NÁUFRAGO

Cada equipe receberá instruções para realizar atividades que simulam situações de sobrevivência na natureza, sem possuir grandes recursos. Serão dadas tarefas imprescindíveis para sobreviver ao naufrágio até serem resgatados.

### **BENEFÍCIOS:**

Espírito de Equipe - Competitividade - Continuidade de processo - Raciocínio Lógico - Liderança - Solução de Problemas.



## CAÇA AO TESOURO

O objetivo é encontrar a chave do baú do tesouro. Cada tarefa dará pistas onde será necessário a interação dos grupos para que a dica final e o tesouro sejam encontrados. Cada equipe logo percebe que a única maneira de localizar o tesouro é trabalhando juntos com um grande grupo.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Raciocínio Lógico -  
Liderança - Espírito de Equipe - Estratégia - Solução de  
Problemas





## A PONTE

Atividade onde os grupos deverão construir partes de uma ponte em módulos e no final juntar as peças e criar uma ponte.

### **BENEFÍCIOS:**

Cooperação - Comunicação - Liderança - Gestão do Tempo - Gestão do Stress - Espírito de Equipe

## INVASÃO PIRATA

Atividade em que o grupo chega de barco/escuna à uma praia desconhecida e deserta, ao desembarcar encontra-se uma série de atividades para realizar.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Espírito de Equipe - Raciocínio Lógico - Pensamento Estratégico - Comunicação - Liderança - Solução de Problemas





## O LOGO

Atividade onde precisam trabalhar em equipes para criar formas humanas e no final criar um forma de logotipo da empresa.

### **BENEFÍCIOS:**

Cooperação - Comunicação - Espírito de Equipe - União

## TUBOS

O sistema de construção Tubos consiste em esferas de ligação para tubos de diferentes tamanhos, permitindo a construção de dezenas de estruturas, enquanto se desenvolvem habilidades motoras e construtivas.

### BENEFÍCIOS:

Criação de Laços - Comunicação - Trabalho em Equipe -  
Confiança - Descontração - Cooperação





## TOTEM

Totem são emblemas das nações civilizadas, é a prova da identidade do grupo à qual pertence. Com esta idéia o Totem pode ser um símbolo de união na empresa. E que tal criar o Totem da empresa? Em grupos os colaboradores irão adquirir peças para a criação do seu próprio Totem.

### **BENEFÍCIOS:**

Sustentabilidade, Cooperação, Comunicação Espírito de Equipe, União

A group of approximately 12 people, both men and women, are gathered in a kitchen. They are all wearing white chef hats and white aprons over their regular clothing. In the center, a large stainless steel pot sits on a small wooden stand over a burner. To the right, there is a large stainless steel serving pot with a lid. The people are smiling and looking towards the camera. Some are holding wine glasses. The background shows a kitchen with arched windows and warm lighting.

# GASTRONÔMICO



## JANTAR COMPARTILHADO

Clássica atividade de integração onde os participantes são surpreendidos com a notícia de terem de fazer sua própria refeição. Montando a decoração do salão, cozinhando, servindo os outros e até mesmo preparando música tema.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Liderança - Espírito de Equipe - Diversão



## TEAM COCKTAIL

Uma atividade mediada por um profissional bartender onde cada equipe receberá ingredientes e dará asas a sua imaginação para criar o cocktail perfeito. No final estas equipes competem entre si pelo melhor cocktail da noite.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Espírito de Equipe -  
Liderança - Autonomia - Entusiasmo - Diversão





## TEAM WINE

Dê os primeiros passos na degustação de vinhos. Uma verdadeira aula de aprendizagem sensorial com degustação e muito bate papo.

### **BENEFÍCIOS:**

Entusiasmo - Diversão - Cultura - Descontração -  
Conhecimento

## COZINHA SELVAGEM

Atividade onde os colaboradores passarão um dia com atividades de team building para angariar ingredientes necessários para cozinhar sua refeição, na natureza e em conjunto.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Liderança - Espírito de Equipe - Organização - Motivação





## JANTAR MISTERIOSO

Um crime. Um jantar. Um mistério. O grande objetivo é desvendar o crime, durante um jantar, proporcionando aos colaboradores um momento de pura descontração de uma forma animada e dinâmica.

### **BENEFÍCIOS:**

Cooperação - Comunicação - Liderança - Raciocínio Lógico - Pensamento Estratégico

## TEAM SUSHI

Aprenda a preparar Sushi, Temaki, Sashimi, Agemono, Yakimono em equipe, onde o esforço e a união de todos resultará em um jantar temático oriental.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Espírito de Equipe -  
Liderança - Autonomia - Entusiasmo - Diversão



A crime scene photograph showing a woman lying face down on a concrete floor. She is wearing a white short-sleeved shirt with red trim at the cuffs and a white skirt with a red waistband. Her arms are outstretched. To her left is a black handbag and a small photograph of a person. To her right are several stacked plastic crates, some orange and some blue. The floor is scattered with dry, brown leaves. A yellow crime scene tape is stretched across the foreground. The background shows a cluttered outdoor area with a motorcycle wheel on the left and a chain-link fence in the distance.

**TEMÁTICO**

**CRIME SCENE DO NOT**

## CSI

Será criada uma cena de investigação forense, onde as equipes terão que investigar usando técnicas forenses para conseguir solucionar o crime.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Liderança - Raciocínio Lógico - Pensamento Estratégico - Gestão de Tempo





## SIMULAÇÃO DE RECRUTA MILITAR

Ensine disciplina, organização e ordem para os soldados. Simule um dia, ou mais, no exército. Mostre que o esforço, a dedicação, a disciplina podem ser recompensadores.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Liderança - Motivação - Espírito de Equipe



## FESTA MEDIEVAL

Uma festa com reis, princesas, nobres e mendigos, bobos da corte, jograis e saltimbancos, espadas e elmos...estamos de volta aos séculos XIII e XIV!

### BENEFÍCIOS:

Comunicação - Espírito de Equipe - Diversão





## HAKA

A dança Maori usada antes de uma batalha é um fortíssimo grito de guerra, como um hino de motivação da equipe e de intimidação do inimigo, melhorando, a forma como as equipes interagem e trabalham em conjunto.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Liderança - Espírito de Equipe - União

## PASSA OU REPASSA

Mão na orelha! Valendo! E a resposta está... Errada, Torta Na Cara! Nessa divertida brincadeira, que ficou muito famosa nos anos 90, os participantes enfrentam perguntas e se errar levam torta na cara! Neste jogo podemos incluir outras dinâmicas para deixar a atividade mais divertida.

### BENEFÍCIOS:

Comunicação - Entusiasmo - Conhecimento - Autonomia  
- Espírito de Equipe





# ARTES CÊNICAS



## CIRCO

Atividade lúdica e encantadora onde o grupo aprende um pouco de cada atividade circense. Os destaques são convidados a fazer uma apresentação aos outros no final, com direito a roupa, cara pintada e muita risada.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Criatividade - Motivação - Pensamento Estratégico - Redução do Stress

## VIDEOCLÍPE

O objetivo é realizar um videoclipe baseando-se em uma gravação onde as equipes cantam em playback. A dublagem transmite espontaneidade, autenticidade, espírito em grupo e muita diversão.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Liderança - Organização -  
Espírito de Equipe - Entusiasmo - Diversão





## DANÇA

Nesta atividade o objetivo é sacudir o esqueleto. Grupos irão ensaiar um número de dança com um profissional e no final irão apresentar para os outros em um concurso inesquecível com júri.

### BENEFÍCIOS:

Comunicação - Diversão - Espírito de Equipe - Controle da Timidez

## COMÉDIA

Atividade de teatro onde grupos ensaiam uma apresentação divertida e apresentam no final do ensaio para as outras equipes. Pode ser sugerida pequenas atividades dentro da esquete.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Liderança - Autocontrole - Espírito de Equipe - Organização - Controle da Timidez







## DESAFIO FOTOGRÁFICO

Com a ajuda de um profissional, os colaboradores, divididos em grupos passarão um dia tirando ótimas fotos e no final farão uma apresentação de seus cliques para os jurados e todos os colaboradores.

### BENEFÍCIOS:

Comunicação - Entusiasmo - Conhecimento - Autonomia  
- Espírito de Equipe



# AVENTURA

## RAFTING PARA EMPRESAS NO RIO PARAIBUNA

Teste o seu trabalho em equipe nesta aventura que é uma mistura de adrenalina, companheirismo e amizade. Uma atividade com toda segurança, guerra de água, simulação de capotagem, salto de pedra, flutuação e muito banho no rio Paraibuna.

### BENEFÍCIOS:

Comunicação - Espírito de Equipe - Diversão - Sustentabilidade





## BALSA GIGANTE

Atividade onde o grupo precisa planejar, montar e colocar uma embarcação única, capaz de levar todas as pessoas envolvidas, pelo mar ou lago.

### **BENEFÍCIOS:**

Cooperação - Espírito de Equipe - Liderança -  
União - Motivação

## FLORESTA DA TIJUCA SENSORIAL

Passeio na floresta da tijuca visando o desenvolvimento dos sentidos.

É feita uma trilha vendado no caminho Dom João Augusto, uma trilha adaptada, incluindo abraço à árvore do Cazuzu, visita à gruta dos Morcegos para sensação de escuridão e banho de cachoeira.

### BENEFÍCIOS:

Vivência - Integração - Reação a Novas Experiências -  
Redução do Stress





## TEAM BIKE

Traga seu time para pedalar com a gente, temos vários percursos e circuitos diferentes com diferentes níveis de dificuldade e com essência Histórica, Cultural ou Ecológica.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação, Comunicação, Liderança, Espírito de Equipe, Sustentabilidade

# SOLIDÁRIO



## VOLUNTARIADO FLORESTA DA TIJUCA

Atividades voluntárias na Floresta da Tijuca onde o grupo realizará trabalhos como plantar árvores, podar arbustos, arrancar ervas daninhas, criar uma horta ou limpar a floresta.

### BENEFÍCIOS:

Sustentabilidade - Cooperação - Comunicação - Espírito de Equipe - Reação a Novas Experiências



## MISSÃO SOLIDÁRIA

Dinâmica onde um grupo fará atividades solidárias dentro de uma instituição de caridade, tais como pinturas, jardinagem, pequenos trabalhos de eletricidade e carpintaria. Junto a isso eles poderão proporcionar momentos de alegria para crianças que a instituição acolhe.

Durante as provas cada equipe será acompanhada por um técnico da área específica.

### BENEFÍCIOS:

Ajudar ao Próximo - Cooperação - Comunicação -  
Espírito de Equipe - Reação a Novas Experiências





## GINCANA SOLIDÁRIA

Esta competição é uma mistura de diferentes atividades, cujo o objetivo é a doação de alimentos para duas instituições de caridade.

Cada equipe representa uma instituição previamente selecionada e eles competem entre si em diferentes atividades para angariar os alimentos e doar para as instituições representadas.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Organização - Espírito de Equipe - Ajuda ao Próximo

A collection of safety gear including a red helmet, yellow gloves, safety glasses, a level, and a yellow helmet. The word "TREINAMENTO" is overlaid in white text on the red helmet.

# TREINAMENTO

## SEMINÁRIO DE SEGURANÇA

Programa que aborda questões técnicas e de segurança como o uso de equipamentos de proteção individual, e que visa alertar sobre a importância da atenção em ambientes onde a segurança do trabalho é fundamental.

Técnicas de resgate em lugares que necessitam o uso de resgate em altura ou descida vertical também são ensinadas.

### BENEFÍCIOS:

Conhecimento - Segurança - Estratégia





## TUBARÕES

Nesta dinâmica, equipes criam produtos inexistentes e vendem para os "tubarões", que são acionistas da empresa.

### BENEFÍCIOS:

Cooperação - Comunicação - Liderança - Espírito de Equipe - Criatividade



## Conclusão

Essa técnica exclusiva de dinâmica empresarial em grupo é realizada por meio de **jogos cooperativos personalizados** para a realidade de cada empresa, atuando nas características que a equipe precisa desenvolver. Dessa forma, os participantes são sensibilizados, de forma lúcida, a contribuir uns com os outros para atingir objetivos em comum.

Esse momento de integração atinge resultados duradouros na rotina da empresa, uma vez que os funcionários percebem que juntos podem realizar mais.

**As dinâmicas alavancam resultados e trazem qualidade de vida para os colaboradores.**

Para tornar o trabalho mais produtivo é importante contar com uma agência de turismo especializada em dinâmicas corporativas, e nós da Nattrip estamos dispostos a fazer deste dia algo inesquecível para os funcionários.



## A NATTRIP

O nome Nattrip é um acrônimo para Natural Trip, nome que define a essência da agência, que promove a educação ambiental e o respeito ao meio ambiente em todas as atividades que organiza.

Há 7 anos no mercado, hoje a Nattrip é uma das principais **agências e operadoras de turismo** receptivo no Rio de Janeiro, uma respeitada operadora de aventura no Brasil que vem mostrando toda sua potência nos segmentos corporativo, educacional e de viagens.



Entre em contato conosco para fazer uma  
COTAÇÃO grátis!

Principais Clientes e Apoiadores:







Dúvidas ou  
Atendimento para Cotação:

Marco Aurelio  
***Gerente MICE / Corporativo***

Gestão de Turismo Corporativo:  
marcoaurelio@nattrip.com.br  
corporativo@nattrip.com.br

**Contato:**  
Celular e Whatsapp  
+55 21 96931-8893

Telefone  
+55 21 3264-0182

Email  
contato@nattrip.com.br