



## Team Building Outdoor Experience

### La nostra formazione su misura

Programmi e percorsi sono personalizzati e studiati sulle esigenze di azienda e partecipanti. L'analisi preliminare delle esigenze permette di comprendere in maniera precisa gli obiettivi e personalizzare al meglio l'attività formativa sempre utilizzando metodologie didattiche attive, originali e pragmatiche. Ad ogni intervento è possibile fare seguire un report sull'attività outdoor svolta che descrive le dinamiche di gruppo attuate.

### Chi siamo?

Siamo professionisti abilitati e regolarmente iscritti al Collegio Guide Alpine Lombardia.

**Nadia Colombo** – laureata in Filosofia presso l'Università degli Studi di Milano, opera da oltre 15 anni in aziende strutturate come referente per la selezione e la formazione del personale, è Accompagnatore di Media Montagna dal 2017.

**Paolo Segneri** – laureato in Ingegneria Biomedica, 20 anni di esperienza in aziende in ambito marketing e vendite, è Accompagnatore di Media Montagna e Istruttore di Nordic Walking dal 2017.

**Elsa Giumelli** – laureata in Mediazione Linguistica e Culturale, ha operato per oltre 10 anni in aziende strutturate come Export Manager e Responsabile vendite. Accompagnatore di Media Montagna dal 2017, attività che oggi svolge in via esclusiva.

**Francesco Domenici** – laureato in Economia, opera da oltre 10 anni come consulente direzionale in PMI, è Accompagnatore di Media Montagna dal 2017.

**Massimiliano Gerosa** – Laureato in Giurisprudenza, svolge la professione di avvocato da 10 anni. Istruttore CAI di Sci alpinismo dal 2003 è A. Guida Alpina dal 2018. Da oltre un anno collabora al progetto Sport Therapy per l'Associazione Maria Letizia Verga di Monza.

---



## Che cos'è il Team Building?

È un insieme di attività formative, ludiche o esperienziali, il cui scopo è la formazione di un gruppo di persone.

Le attività di team building outdoor, hanno l'obiettivo di aumentare l'efficacia della squadra attraverso la comprensione dell'ambiente naturale. Con esperienze vissute in prima persona i partecipanti si mettono alla prova e devono mettere in atto dinamiche di gruppo efficaci per raggiungere un comune obiettivo.

## Gli obiettivi

Quali sono i possibili obiettivi di un intervento di team building?

Creare relazione ed incrementare la collaborazione tra i membri del team, aumentare il livello di fiducia nei compagni, motivare il gruppo di lavoro e creare coesione. Le attività di *team building* possono facilitare la comunicazione, far emergere la leadership, educare al lavoro per obiettivi, sviluppare l'ascolto, veicolare valori aziendali, avvicinare management e personale operativo.

## Formazione Team Building ed eventi Team Building

Il *team building* fatto con *metodologie esperienziali* può trovare due principali ambiti di applicazione: la formazione e/o l'incentivazione.

Infatti, il fascino delle esperienze vissute in prima persona, il coinvolgimento ed il clima d'interazione e scambio con gli altri, sono tutti fattori che fanno del team building esperienziale uno strumento d'*incentivazione* oltre che di *formazione*. Nell'approccio esperienziale il partecipante è sempre il protagonista partendo dal presupposto secondo cui le situazioni di maggior impatto sono quelle nelle quali viviamo intense emozioni, interagiamo con altri e magari ci divertiamo.

---



## La nostra proposta – le attività esperienziali

Le nostre attività didattiche esperienziali mettono al centro del processo di apprendimento l'esperienza reale dell'individuo, permettendo il pieno coinvolgimento emotivo dei partecipanti in totale sicurezza.

I team building outdoor che proponiamo sono adeguati alle età e agli obiettivi che si decidono di raggiungere e sono sempre esperienziali, divertenti e stimolanti. Dalle attività di trekking alla sfida di Orienteering i partecipanti impareranno a superare insieme ostacoli che credevano fossero insormontabili.

Capire che con l'aiuto del gruppo si possono superare i "limiti" individuali costituisce una delle principali leve esperienziali su cui l'intervento agisce per stimolare i partecipanti ad una chiara presa di consapevolezza dell'importanza che il team riveste. Tutte le attività di Outdoor Team Building proposte sono progettate ad hoc ed erogate da un team esperto capace di modulare di volta in volta, a seconda dei partecipanti all'esperienza, l'intensità dell'attività stessa.

### Orienteering

L'orientamento, che anticamente significava "volgersi verso l'oriente" ovvero l'Est, rappresenta una delle metafore maggiormente utilizzate nella formazione in Outdoor, facilmente contestualizzabile con la vita personale e professionale.

Se coniughiamo insieme l'orientamento, con l'ausilio di una mappa e di una bussola, al dover risolvere tutta una serie di problemi otteniamo un potente mix che è una perfetta rappresentazione della nostra esistenza.

### Tecniche di progressione su terreno accidentato

La preparazione personale, in montagna come in azienda, sta alla base del buon esito di ogni progetto.

Proponiamo diversi esercizi per illustrare le tecniche di camminata su terreni accidentati e/o impervi, col lo scopo di insegnare come muoversi in sicurezza in ambiente montano, dove spesso la morfologia del territorio impone la conoscenza di concetti base quali trasferimento del baricentro del corpo, posizionamento dei piedi e del bacino.

---



## Escursione in montagna

Nella categoria Outdoor non può mancare l'escursione in montagna. Rispetto ad attività più avventurose e spericolate, questa esperienza risulta più tranquilla ma anche molto aggregante.

Lunghe passeggiate con preparatissime guide in spettacolari ambienti montani sono alla base di questa attività, che spesso viene completata e arricchita da una gustosa cena a fine giornata e magari il pernottamento in un rifugio.

L'attività può essere svolta in maniera aggregante e in totale relax, oppure a squadre che si sfideranno in una coinvolgente staffetta. Nel primo caso il team viene affiancato da un istruttore, che saprà consigliare il percorso più idoneo per il gruppo per un'attività in totale relax. Nel secondo caso, entrerà in gioco lo spirito di squadra e la competizione.

## Prova di arrampicata – Su richiesta

Sperimentare l'arrampicata significa vivere un momento hic et nunc (qui ed ora), provare emozioni sia positive, come divertimento, soddisfazione e benessere fisico, che negative, come vertigini, insicurezza e paura.

Ogni singolo individuo ha un modo personale, più o meno consapevole, di affrontare questi stati d'animo difficilmente gestibili quando si presentano per la prima volta nella composizione e nell'intensità che nasce dall'insolita esperienza.

Ciò che si propone non è quindi una prova di coraggio o di prestazione sportiva ma un'occasione per esplorare le emozioni con l'intento di incrementare la padronanza dei contenuti mentali e delle dinamiche di pensiero (capacità di automonitoraggio e metacognizione) che influenzano i nostri atteggiamenti, anche nella sfera lavorativa.

Le prove sono gestite da Guide Alpine abilitate.

---