

SOM EQUIP - TROBA EL TEU EVEREST



Una expedició cap a la millora contínua de l'equip. Inspirats per la filosofia Ubuntu, "jo soc perquè tots som", us convidem a embarcar-vos en un repte que transcendeix l'esport i es converteix en una metàfora de la vida laboral.

DINÀMICA DE L'ACTIVITAT

Proposta de teambuilding que es desenvolupa en tres etapes clau, dissenyades de manera progressiva per garantir la preparació de l'equip i l'èxit del repte (*aquestes jornades es poden adaptar segons les necessitats del client*).

Jornada 1 - Conferència motivadora i presentació del repte:

Jornada dedicada a inspirar i preparar mentalment l'equip. Presentació del desafiament, xerrada motivacional sobre superació, treball en equip i filosofia Ubuntu, dinàmica de reflexió grupal: Quin és el nostre Everest? Com l'aconseguirem junts?

Jornada 2 - Entrenament tècnic/taller:

Durant aquesta jornada, farem un taller pràctic per aprendre a utilitzar els bastons de manera eficient per afrontar el repte. Treballarem la tècnica d'impuls, així com estratègies per superar pujades i baixades amb seguretat. A més, realitzarem un entrenament en grup per posar en pràctica el que hem après i coneixerem el material necessari per al dia del repte.

Jornada 3 - El gran repte:

És el moment de posar en pràctica tot el que s'ha après i assolir l'objectiu comú. Es desenvoluparà el recorregut amb esperit d'equip i col·laboració constant i hi hauran avituallaments estratègics i descansos planificats. A l'arribada a la meta es farà un tancament amb espai de reflexió i aprenentatge sobre l'experiència viscuda.



Localització

Dependrà del repte escollit.



Participants

Equips de 10 a 50 persones (grups més grans, consultar).



Material necessari

Calçat i roba adequats, motxilla, beure i quelcom per picar.

INCLOU

Tècnics titulats.
Bastons de marxa nòrdica.
Assegurança d'accidents i RC.
Record audiovisual de l'activitat.

NO INCLOU

Desplaçament de les persones participants.
Res no especificat en l'apartat anterior.



SOM EQUIP - TROBA EL TEU EVEREST



POSSIBLES REPTES A ESCOLLIR

Cada empresa pot seleccionar el repte més adequat segons el seu perfil i objectius. Alguns exemples:

- **Pedraforca 360:** ruta circular al voltant de l'emblemàtic massís del Pedraforca.
Dificultat: Fàcil/Mitjana.
- **Ascensió a un cim del Montseny:** turó de l'Home, Matagalls, Les Agudes o El Sui.
Dificultat: Mitjana.
- **Ascensió al Puigmal o al Bastiments:** repte més exigent en alta muntanya.
Dificultat: Mitjana/Alta.

Adaptem la dificultat, localització i tipus de repte en funció de les necessitats de cada client. Consulta'ns per a més opcions.

HABILITATS I COMPETÈNCIES

- Foment de la cohesió d'equip i sentiment de pertinença
- Millora de la comunicació i confiança entre companys/es.
- Desenvolupament d'habilitats de lideratge i cooperació
- Superació de límits a través de l'esforç conjunt.
- Contacte amb la natura i estil de vida actiu i saludable.

