



TEAM BUILDING CEC

CREA VÍNCULOS EN LA NATURALEZA

TEAM BUILDING CEC

EL CEC

El Centre Excursionista de Catalunya es una entidad deportiva y cultural con casi 150 años de historia. Fundado en 1876 con el afán de divulgar el excursionismo en la sociedad y de destacar los valores culturales y científicos, el CEC ha dedicado siempre sus esfuerzos al **estudio del territorio y a la conservación y disfrute del medio natural.**

La misión de la entidad ha estado siempre guiada por los principios de cohesión, inclusión y sostenibilidad. El plan estratégico actual define sus objetivos en el ámbito educativo, inclusivo, cultural, científico y de actividades.

En la actualidad, el CEC cuenta con unos 3.500 socios y socias y está organizado en comisiones formadas por socios/as voluntarios que programan un **amplio abanico de actividades de todos los niveles y para todas las edades.** Por otro lado, también ofrece **propuestas más técnicas, diseñadas por su equipo profesional.**

La entidad alineó su sistema de gestión con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la ONU en la Agenda 2030.** Un compromiso auditado anualmente por Bureau Veritas que refuerza **el compromiso de la entidad con el bienestar ambiental y la conciencia social,** marcado por el aprecio al país y a la naturaleza. Unos valores compartidos por amplios sectores de la sociedad.



Centre Excursionista de Catalunya dona suport als Objectius de Desenvolupament Sostenible



TEAM BUILDING CEC

ACTIVIDADES PARA EMPRESAS

Despierta el espíritu de equipo, conecta con la naturaleza, ¡transforma tu empresa!

¿Puedes imaginar a un equipo que no sólo trabaja junto, sino que avanza conectado, que supera retos con confianza y celebra los logros con alegría? En el Centre Excursionista de Catalunya, creemos que la naturaleza es el mejor escenario para hacer crecer a este tipo de equipo.

Nos especializamos en crear experiencias en la naturaleza, propuestas de Team Building y motivación de equipos que van más allá de la simple actividad. Te invitamos a sumergirte en un mundo donde la colaboración, la superación y la diversión se fusionan para transformar vuestra dinámica de equipo.

Creemos firmemente que "alcanzar un objetivo es muy gratificante, pero hacerlo en equipo, todavía lo es más".

En un mundo donde la salud y el bienestar son fundamentales hemos creado experiencias únicas en la naturaleza, donde el empoderamiento de las personas, la potenciación de los equipos, la diversión y la superación de retos se fusionan para alcanzar sus objetivos.

Los beneficios son múltiples:

- **Mejora de la comunicación:** Potenciamos las relaciones interpersonales, el compañerismo y la comunicación interna y externa.
- **Gestión del estrés:** Reducimos el estrés y mejoramos el estado de ánimo y la autoestima.
- **Trabajo en equipo:** Optimizamos el trabajo en equipo y la toma de decisiones.
- **Liderazgo:** Detectamos líderes positivos y fomentamos la superación de límites.
- **Motivación:** Aumentamos la motivación individual y colectiva, la ilusión y la energía positiva.

¡TODO LO QUE NECESITAS PARA ORGANIZAR TU TEAM BUILDING IDEAL!

Nos encargamos de cada detalle para garantizar que vuestra experiencia sea única e inolvidable. Desde la planificación hasta la ejecución, nuestro equipo profesional te acompañará para asegurar que alcancéis vuestros objetivos.

¡Descubre el poder de un gran equipo con nosotros!

EXPERIENCIAS CORPORATIVAS CON IMPACTO SOCIAL EN LA NATURALEZA

El Centre Excursionista de Catalunya (CEC) ha creado un nuevo departamento para empresas que ofrece experiencias de **team building con propósito** en la naturaleza, combinando el desarrollo de equipos con un fuerte compromiso social y ambiental. Estas actividades, que implican trabajar junto a jóvenes en situación de vulnerabilidad, refuerzan valores como la colaboración y la empatía, cumplen con los objetivos de RSC de las empresas y generan un impacto positivo en la sociedad, creando vínculos auténticos y transformadores.

Únete a esta iniciativa y haz que tu empresa marque la diferencia. Contáctanos y diseñamos juntos una experiencia de team building con propósito.



TEAM BUILDING CEC

METODOLOGÍA CIMSS

Una brújula para equipos que quieren avanzar juntos.

En un mundo laboral en constante transformación, las empresas que realmente prosperan son las que saben trabajar mejor en equipo. Desde el Centre Excursionista de Catalunya (CEC), hemos creado el método CIMSS: una propuesta de teambuilding en plena naturaleza que combina deporte, valores y emoción, conectando las personas entre ellas y con el entorno.

Cada letra de CIMSS representa un pilar fundamental para construir equipos mas fuertes, humanos y comprometidos.

METODOLOGÍA CIMSS



JUEGO DE ORIENTACIÓN + GEOCACHING



Actividad dirigida a grupos que quieran trabajar y mejorar habilidades y capacidades personales y colectivas de una manera lúdica, dinámica y participativa.

DINÁMICA DE LA ACTIVIDAD

Presentación de la actividad en el punto de encuentro, donde se realizará una introducción a la cartografía tradicional ya las técnicas básicas de uso del mapa y la brújula, y el sistema electrónico de orientación (Sportident). Este sistema funciona con una serie de bases y chips electrónicos, que calculan los tiempos entre metas.

Una vez repartido el material, los equipos elegirán la mejor estrategia de ejecución. El recorrido deberá realizarse a pie, corriendo o caminando, ésta será una decisión del mismo equipo.

El objetivo de la actividad es localizar una serie de balizas electrónicas ubicadas en un entorno natural con la ayuda de un mapa de la zona, una brújula y la capacidad de orientación de todas las personas integrantes, en un tiempo determinado.

El equipo que consiga localizar más balizas con el menor tiempo, será el equipo ganador.

HABILIDADES Y COMPETENCIAS

- Cohesión de grupo y desarrollo de nuevas sinergias.
- Habilidades de comunicación.
- Trabajo en equipo y cooperación.
- Confianza entre los miembros del grupo.
- Liderazgo y crecimiento personal.



Localización

Flexible, entorno natural cercano. Por ejemplo: sierra de Collserola, Montjuïc o el Parque Fluvial del río Besòs.



Duración

3-4 horas.



Material necesario

Calzado, ropa cómoda (según la época y la meteorología) y agua.

INCLUYE

Guías de montaña titulados.
Sistema electrónico de bases y chips Sportident.
Mapas y brújulas por cada equipo.
Seguro de accidentes y RC.
Recuerdo audiovisual de la actividad.

NO INCLUYE

El desplazamiento de los participantes.
Nada no especificado en el apartado anterior.



MARCHA NÓRDICA



La marcha nórdica practicada en grupo despierta los valores que la empresa necesita promover entre sus equipos de trabajo fomentando el bienestar, la salud y la socialización.

DINÁMICA DE LA ACTIVIDAD

La actividad empezará con un taller práctico para aprender correctamente el uso de los bastones. A continuación, disfrutaremos de un calentamiento dirigido con música, convirtiéndolo en un momento divertido y motivador. Una vez preparados, iniciaremos la caminata, durante la cual realizaremos algunas paradas para realizar ejercicios de PILATWALK, momentos de meditación y dinámicas de grupo. Finalizaremos con una sesión de estiramientos y una valoración final de la experiencia.

La marcha nórdica está reconocida como una de las actividades físico-deportivas más beneficiosas para la salud, ya que promueve la función principal del organismo, que es andar. A la técnica de la marcha nórdica se incorporan unos bastones diseñados especialmente para la impulsión, que permiten caminar con mayor velocidad, activando casi el 90% de la musculatura.

HABILIDADES Y COMPETENCIAS

- Fomenta el trabajo en equipo.
- Mejora la cohesión entre personas.
- Mejora habilidades motrices básicas.
- Beneficios para la salud.



Localización

Flexible, entorno natural cercano. Por ejemplo: sierra de Collserola, Montjuïc o el Parque Fluvial del río Besòs.



Duración

2-4 horas.



Material necesario

Bastones de marcha nórdica y ropa deportiva.

INCLUYE

Instructores titulados de marcha nórdica.
Taller de formación y enseñanza de la técnica.
Préstamo de bastones de Nordic Walking para la actividad.
Dossier sobre los beneficios de la Marcha Nórdica.
Recuerdo audiovisual de la actividad.
Seguro RC y de accidentes.

NO INCLUYE

El desplazamiento de los participantes.
Nada no especificado en el apartado anterior.



SOMOS EQUIPO - ENCUENTRA TU EVEREST



Una expedición hacia la continua mejora del equipo. Inspirados por la filosofía Ubuntu, "yo soy porque todos somos", te invitamos a embarcaros en un reto que trasciende el deporte y se convierte en una metáfora de la vida laboral.

DINÁMICA DE LA ACTIVIDAD

Propuesta de teambuilding que se desarrolla en tres etapas clave, diseñadas de forma progresiva para garantizar la preparación del equipo y el éxito del reto (estas jornadas se pueden adaptar según las necesidades del cliente).

Jornada 1 - Conferencia motivadora y presentación del reto:

Jornada dedicada a inspirar y preparar mentalmente al equipo. Presentación del desafío, charla motivacional sobre superación, trabajo en equipo y filosofía Ubuntu, dinámica de reflexión grupal: ¿Cuál es nuestro Everest? ¿Cómo lo conseguiremos juntos?

Jornada 2 - Entrenamiento técnico/taller:

Durante esta jornada, realizaremos un taller práctico para aprender a utilizar los bastones de manera eficiente para afrontar el reto. Trabajaremos la técnica de impulso, así como estrategias para superar subidas y bajadas con seguridad. Además, realizaremos un entrenamiento en grupo para poner en práctica lo aprendido y conoceremos el material necesario para el día del reto.

Jornada 3 - El gran reto:

Es el momento de poner en práctica todo lo aprendido y alcanzar el objetivo común. Se desarrollará el recorrido con espíritu de equipo y colaboración constante y habrá avituallamientos estratégicos y descansos planificados. A la llegada a la meta se realizará un cierre con espacio de reflexión y aprendizaje sobre la experiencia vivida.



Localización

Dependerá del reto elegido.



Participantes

Equipos de 10 a 50 personas (grupos mayores, consultar).



Material necesario

Calzado y ropa adecuados, mochila, beber y algo que picar.

INCLUYE

Técnicos titulados.
Bastones de marcha nórdica.
Seguro de accidentes y RC.
Recuerdo audiovisual de la actividad.

NO INCLUYE

Desplazamiento de las personas participantes.
Nada no especificado en el apartado anterior



SOMOS EQUIPO - ENCUENTRA TU EVEREST



POSIBLES RETOS A ELEGIR

Cada empresa puede seleccionar el reto más adecuado en función de su perfil y objetivos. Algunos ejemplos:

- **Pedraforca 360:** ruta circular en torno al emblemático macizo del Pedraforca.
Dificultad: Fácil/Media.
- **Ascensión a una cima del Montseny:** turó de l'Home, Matagalls, Les Agudes o El Sui.
Dificultad: Media.
- **Ascensión al Puigmal o al Bastiments:** el reto más exigente en alta montaña.
Dificultad: Media/Alta.

Adaptamos la dificultad, localización y tipos de reto en función de las necesidades de cada cliente.

Consúltanos para más opciones.

HABILIDADES Y COMPETENCIAS

- Fomento de la cohesión de equipo y sentimiento de pertenencia.
- Mejora de la comunicación y confianza entre compañeros/as.
- Desarrollo de habilidades de liderazgo y cooperación.
- Superación de límites a través del esfuerzo conjunto.
- Contacto con la naturaleza y estilo de vida activo y saludable.



FAMILY DAY CORPORATIVO



Un evento corporativo deportivo diseñado para fortalecer los vínculos entre los empleados y sus familias, promoviendo la convivencia, la comunicación y el trabajo en equipo. Una experiencia inolvidable que potencia la cohesión y bienestar de tu equipo en un entorno natural.

DINÁMICA DE LA ACTIVIDAD

La actividad se desarrolla en un entorno natural, un escenario perfecto para la relajación, diversión y refuerzo de los vínculos interpersonales.

La jornada comienza con una bienvenida cálida y una sesión de calentamiento dinámica, diseñada para romper el hielo y preparar a los participantes para la acción. A continuación, los participantes pueden elegir entre una variedad de actividades adaptadas a todas las edades y niveles de forma física: marcha nórdica, gincana y juegos de orientación, geocaching: la búsqueda del tesoro con GPS, trail running o senderismo.

Durante la dinámica, se proporcionan zonas de avituallamiento para recuperar energías y disfrutar de un momento de descanso. Al final se realizan estiramientos para relajar los músculos y se crea un espacio para compartir experiencias y reflexiones sobre el día. La jornada finaliza con un sorteo de premios y una despedida cariñosa, dejando un recuerdo inolvidable en todos los participantes.

HABILIDADES Y COMPETENCIAS

- Refuerza el vínculo entre empleados y sus familias.
- Mejora la cohesión y trabajo en equipo.
- Fomenta un estilo de vida saludable y activo.
- Incrementa la motivación y el sentimiento de pertenencia a la empresa.
- Reduce el estrés y mejora el bienestar emocional.



Localización

Flexible, siempre que sea en el medio natural.



Duración

De 3 a 5 horas.



Material necesario

Calzado adecuado, mochila con cantimplora y todo lo necesario para una salida por la montaña.

INCLUYE

Guías de montaña titulados.
Seguro de accidentes y RC.
Recuerdo audiovisual de la actividad.
Animación musical, logística completa y avituallamiento.
Si es necesario, préstamo de bastones.
En función del evento, montaje de una carpa y un arco de meta.

NO INCLUYE

El desplazamiento de los participantes.
Nada no especificado en el apartado anterior.





Comparte esta actividad de montaña única en un entorno distinto. Experimenta la sensación de andar por la nieve sin hundirte y trabaja en equipo para rescatar a la “víctima” que ha quedado sepultada por un alud.

DINÁMICA DE LA ACTIVIDAD

Briefing introductorio con todo el grupo en el punto de encuentro de la actividad y reparto a cada participante del material técnico necesario para la progresión y la ejecución de los talleres.

Con el equipamiento listo y con las indicaciones de los guías, realización de un juego de equipo de calentamiento para tener un primer contacto con la nieve y practicar las técnicas básicas de progresión con raquetas.

A continuación se realizará una pequeña excursión circular apta para todos los niveles. A media excursión se realizará un taller de rescate de víctimas en aludes donde la cooperación y comunicación entre los miembros del grupo será fundamental.

Fin de la actividad en el punto de inicio y despedida del grupo.

HABILIDADES Y COMPETENCIAS

- Trabajo en equipo y cooperación.
- Comunicación, Cooperación y Cohesión del grupo.
- Liderazgo y gestión del tiempo durante el taller de rescate.



Localización

Adaptamos la localización según la procedencia del grupo.



Duración

De 3 a 5 horas.



Material necesario

Calzado tipo botas de montaña, ropa de abrigo, protección solar, mochila pequeña, agua y algo que picar.

INCLUYE

Guías de montaña titulados.
Alquiler de material (en caso necesario).
Seguro de accidentes y RC.
Recuerdo audiovisual de la actividad.

NO INCLUYE

El desplazamiento de los participantes.
Nada no especificado en el apartado anterior.



CONFERENCIAS INSPIRADORAS



Espacios de reflexión y aprendizaje a través de conferencias y ponencias transformadoras, conducidas por profesionales reconocidos del mundo del coaching, la montaña y la comunicación.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Motivación, superación y liderazgo en estado puro

Nuestras conferencias están diseñadas para conectar emocionalmente con los participantes y generar cambios reales en la manera de ver los retos, los equipos y el crecimiento personal y colectivo.

Estas sesiones pueden realizarse de forma presencial u online, y se pueden combinar con dinámicas prácticas o actividades outdoor para que generen un impacto mayor.

Transforma tu jornada con una conferencia que deje huella.

¿QUIÉN SON LOS PONENTES?

Coachs especializados con experiencia real en empresas y entornos deportivos.

Alpinistas y aventureros de renombre, que comparten sus historias extremas de superación en entornos límite.

Profesionales del CEC con larga trayectoria en formación, liderazgo de equipos y valores de montaña.

TEMÁTICAS

- Superación de miedos y bloqueos emocionales
- Motivación y gestión del cambio
- Liderazgo positivo y comunicación efectiva
- Cohesión y confianza dentro de los equipos
- Resiliencia y actitud ante las adversidades



EXPERIENCIAS EN EQUIPAMENTOS DEL CEC



Te ofrecemos experiencias transformadoras en entornos auténticos y privilegiados: nuestros refugios de montaña, gestionados por el mismo CEC, y Aran Hostel de Salardú, en el corazón del Pirineo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Vive una vivencia inolvidable en plena naturaleza. Refugios disponibles:

- **Refugio Ventosa i Calvell** (Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici): ideal para desconexiones totales, senderismo y travesías de alta montaña.
- **Refugio de Amitges:** rodeado de lagos y cimas espectaculares, es un escenario perfecto para trabajar cohesión y superación.
- **Refugio Josep Maria Blanc:** un espacio idílico para actividades de liderazgo e introspección, situado en uno de los entornos mas bellos del país.
- **Refugio de Ulldeter:** con acceso mas fácil, combina la magia de la alta montaña con comodidades para grupos diversos.
- **Aran Hostel**, situado en la Vall d'Aràn, un alojamiento acogedor y versátil, ideal para estancias en grupo, formaciones, dinámicas indoor y outdoor, con la comodidad de un entorno urbano de montaña.

Estos espacios no solo proporcionan alojamiento, sino una conexión directa con la naturaleza y los valores del CEC, creando contextos únicos para el crecimiento personal y la consolidación de los equipos.



PROPUESTAS A MEDIDA



Ofrecemos actividades personalizadas, adaptadas a las necesidades, valores y objetivos de cada empresa o organización. Trabajamos con un enfoque flexible y multidisciplinario para diseñar propuestas que realmente impacten.

Tu propones, nosotros creamos.

- ¿Quieres una jornada de desconexión y cohesión en la naturaleza?
- ¿Necesitas trabajar la comunicación interna o el liderazgo?
- ¿Quieres incorporar valores como la responsabilidad social, la inclusión o el bienestar emocional?

Ofrecemos actividades completamente personalizadas, diseñadas para adaptarse a las necesidades específicas, valores y objetivos estratégicos de cada empresa u organización. Entendemos que cada equipo es único, y por ello escuchamos activamente para entender los retos y oportunidades de cada cliente.

Trabajamos con un enfoque flexible y multidisciplinario, integrando la experiencia en entornos naturales con dinámicas de trabajo en equipo, liderazgo y cohesión grupal.

Si buscáis una jornada de Team Building puntual o queréis desarrollar un programa de varias sesiones, os acompañamos durante todo el proceso para garantizar una propuesta significativa, segura y memorable.

¡Te lo ponemos fácil: explícanos qué necesitas y nosotros diseñamos la mejor experiencia multidisciplinaria para vosotros!



Nuestro equipo ha trabajado con:

Desigual



BBVA



Hospital del Mar
Barcelona

Adeslas

MAPFRE

CIRSA



Santander



Allianz

CaixaBank

Diputació
Barcelona

Boehringer
Ingelheim

almirall

Gramona

IESE
Business School
University of Navarra

Sanitas

Obra Social
Fundació "la Caixa"



AUGUSTA ABOGADOS

GRIFOLS

Institut Català
de la Salut

SJD
Sant Joan de Déu
Barcelona - Hospital





MÁS INFORMACIÓN Y CONTRATACIONES:

Antonio Briebe · *Responsable de grupos*
abriebe@cec.cat · Tel. 630 592 450 · 93 315 23 11

Adrià Campo · *Responsable Escola de Muntanya*
acampo@cec.cat · Tel. 93 315 23 11 · 608 455 405