



TEAM BUILDING CEC

CREA VINCLES A LA NATURA

TEAM BUILDING CEC

EL CEC

El Centre Excursionista de Catalunya és una entitat esportiva i cultural amb gairebé 150 anys d'història. Fundat l'any 1876 amb l'afany de divulgar l'excursionisme a la societat i de destacar-ne els valors culturals i científics, el CEC ha dedicat sempre els seus esforços a **l'estudi del territori i a la conservació i el gaudi del medi natural.**

La missió de l'entitat ha estat sempre guiada pels principis de cohesió, inclusió i sostenibilitat. El pla estratègic actual defineix els seus objectius en l'àmbit educatiu, inclusiu, cultural, científic i d'activitats.

En l'actualitat, el CEC compta amb uns 3.500 socis i sòcies i està organitzat en comissions formades per socis/es voluntaris que programen un **ampli ventall d'activitats de tots els nivells i per a totes les edats.** D'altra banda, també ofereix **propostes d'un caire més tècnic, dissenyades pel seu equip professional.**

L'entitat va alinear el seu sistema de gestió amb els **Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'ONU en l'Agenda 2030.** Un compromís auditat anualment per Bureau Veritas que reforça **el compromís de l'entitat amb el benestar ambiental i la consciència social,** marcat per l'estima pel país i la natura. Uns valors compartits per amplis sectors de la societat.



Centre Excursionista de Catalunya dona suport als Objectius de Desenvolupament Sostenible



TEAM BUILDING CEC

ACTIVITATS PER A EMPRESES

Desperta l'esperit d'equip, connecta amb la natura, transforma la teva empresa!

Pots imaginar un equip que no només treballa junt, sinó que avança connectat, que supera reptes amb confiança i celebra els èxits amb alegria? Al Centre Excursionista de Catalunya, creiem que la natura és el millor escenari per fer créixer aquest tipus d'equip.

Som especialistes en crear experiències a la natura, propostes de Team Building i motivació d'equips que van més enllà de la simple activitat. Us convidem a submergir-vos en un món on la col·laboració, la superació i la diversió es fusionen per transformar la vostra dinàmica d'equip.

Creiem fermament que "assolir un objectiu és molt gratificant, però fer-ho en equip, encara ho és més".

En un món on la salut i el benestar són fonamentals hem creat experiències úniques a la natura, on l'empoderament de les persones, la potenciació dels equips, la diversió i la superació de reptes es fusionen per assolir els vostres objectius.

Els beneficis són múltiples:

- **Millora de la comunicació:** Potenciem les relacions interpersonals, la companyonia i la comunicació interna i externa.
- **Gestió de l'estrès:** Reduïm l'estrès i millorem l'estat d'ànim i l'autoestima.
- **Treball en equip:** Optimitzem el treball en equip i la presa de decisions.
- **Lideratge:** Detectem líders positius i fomentem la superació de límits.
- **Motivació:** Augmentem la motivació individual i col·lectiva, la il·lusió i l'energia positiva.

TOT EL QUE NECESSITES PER ORGANITZAR EL TEU TEAM BUILDING IDEAL!

Ens encarreguem de cada detall per garantir que la vostra experiència sigui única i inoblidable. Des de la planificació fins a l'execució, el nostre equip professional us acompanyarà per assegurar que assolis els vostres objectius.

Descobreix el poder d'un gran equip amb nosaltres!

EXPERIÈNCIES CORPORATIVES AMB IMPACTE SOCIAL A LA NATURA

El Centre Excursionista de Catalunya (CEC) ha creat un nou departament per a empreses que ofereix experiències de **teambuilding amb propòsit** a la natura, combinant el desenvolupament d'equips amb un fort compromís social i ambiental. Aquestes activitats, que impliquen treballar al costat de joves en situació de vulnerabilitat, reforcen valors com la col·laboració i l'empatia, compleixen amb els objectius de RSC de les empreses i generen un impacte positiu en la societat, tot creant vincles autèntics i transformadors.

Uneix-te a aquesta iniciativa i fes que la teva empresa marqui la diferència. Contacta'ns i dissenyem junts una experiència de teambuilding amb propòsit.



TEAM BUILDING CEC

METODOLOGIA CIMSS

Una brúixola per a equips que volen avançar junts

En un món laboral en constant transformació, les empreses que realment prosperen són les que saben treballar millor en equip. Des del Centre Excursionista de Catalunya (CEC), hem creat el mètode CIMSS: una proposta de teambuilding en plena natura que combina esport, valors i emoció, connectant les persones entre elles i amb l'entorn.

Cada lletra de CIMSS representa un pilar fonamental per construir equips més forts, humans i compromesos:

METODOLOGIA CIMSS



JOC D'ORIENTACIÓ + GEOCACHING



Activitat dirigida a grups que vulguin treballar i millorar habilitats i capacitats personals i col·lectives d'una manera lúdica, dinàmica i participativa.

DINÀMICA DE L'ACTIVITAT

Presentació de l'activitat al punt de trobada. On es farà una introducció a la cartografia tradicional i a les tècniques bàsiques d'ús del mapa i la brúixola, i el sistema electrònic d'orientació (Sportident). Aquest sistema funciona amb una sèrie de bases i xips electrònics, que calculen els temps entre fites.

Un cop repartit el material, els equips escolliran la millor estratègia d'execució. El recorregut s'haurà de fer a peu corrent o caminant, aquesta serà una decisió del mateix equip.

L'objectiu de l'activitat és localitzar una sèrie de balises electròniques ubicades en un entorn natural amb l'ajuda d'un mapa de la zona, una brúixola i la capacitat d'orientació de totes les persones integrants, en un temps determinat.

L'equip que aconsegueixi localitzar més balises amb el menor temps, serà l'equip guanyador.

HABILITATS I COMPETÈNCIES

- Cohesió de grup i desenvolupament de noves sinergies.
- Habilitats de comunicació.
- Treball en equip i cooperació.
- Confiança entre els membres del grup.
- Lideratge i creixement personal.



Localització

Flexible, entorn natural proper. Per exemple: serra de Collserola, Montjuïc o el Parc Fluvial del riu Besòs.



Durada

3-4 hores.



Material necessari

Calçat, roba còmoda (adient a l'època i la meteorologia) i aigua.

INCLOU

Guies de muntanya titulats.
Sistema electrònic de bases i xips Sportident.
Mapes i brúixoles per cada equip.
Assegurança d'accidents i RC.
Record audiovisual de l'activitat.

NO INCLOU

El desplaçament dels participants.
Res no especificat en l'apartat anterior.



MARXA NÒRDICA



La marxa nòrdica practicada en grup desperta els valors que l'empresa necessita promoure entre els seus equips de treball fomentant el benestar, la salut i la socialització.

DINÀMICA DE L'ACTIVITAT

L'activitat començarà amb un taller pràctic per aprendre correctament l'ús dels bastons. A continuació, gaudirem d'un escalfament dirigit amb música, convertint-lo en un moment divertit i motivador. Un cop preparats, iniciarem la caminada, durant la qual farem algunes parades per realitzar exercicis de PILATWALK, moments de meditació i dinàmiques de grup. Finalitzarem amb una sessió d'estiraments i una valoració final de l'experiència.

La marxa nòrdica està reconeguda com una de les activitats físicoesportives més beneficioses per a la salut, ja que promou la funció principal de l'organisme, que és caminar. A la tècnica de la marxa nòrdica s'hi incorporen uns bastons dissenyats especialment per a la impulsó, que permeten caminar amb més velocitat, activant quasi el 90% de la musculatura.

HABILITATS I COMPETÈNCIES

- Fomenta el treball en equip.
- Millora la cohesió entre les persones.
- Millora les habilitats motrius bàsiques.
- Beneficis per a la salut.



Localització

Flexible, entorn natural proper. Per exemple: serra de Collserola, Montjuïc o el Parc Fluvial del riu Besòs.



Durada

2-4 hores.



Material necessari

Bastons de marxa nòrdica i roba esportiva.

INCLOU

Instructors titulats de marxa nòrdica.
Taller de formació i ensenyament de la tècnica.
Préstec de bastons de Nordic Walking durant l'activitat.
Dossier amb resum dels beneficis de la Marxa Nòrdica.
Record audiovisual de l'activitat.
Assegurança RC i d'accidents.

NO INCLOU

El desplaçament dels participants.
Res no especificat en l'apartat anterior.



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.



FAMILY DAY CORPORATIU



Un esdeveniment corporatiu esportiu dissenyat per enfortir els vincles entre els empleats i les seves famílies, promovent la convivència, la comunicació i el treball en equip. Una experiència inoblidable que potencia la cohesió i el benestar del teu equip en un entorn natural.

DINÀMICA DE L'ACTIVITAT

L'activitat es desenvolupa en un entorn natural, un escenari perfecte per a la relaxació, la diversió i el reforç dels vincles interpersonals.

La jornada comença amb una benvinguda càlida i una sessió d'escalfament dinàmica, dissenyada per trencar el gel i preparar els participants per a l'acció. A continuació, els participants poden triar entre una varietat d'activitats adaptades a totes les edats i nivells de forma física: marxa nòrdica, gimcana i jocs d'orientació, geocaching: la cerca del tresor amb GPS, trail running o senderisme.

Durant la dinàmica, es proporcionen zones d'avituallament per recuperar energies i gaudir d'un moment de descans. Al final, es realitzen estiraments per relaxar els músculs i es crea un espai per compartir experiències i reflexions sobre el dia. La jornada finalitza amb un sorteig de premis i un comiat afectuós, deixant un record inoblidable en tots els participants.

HABILITATS I COMPETÈNCIES

- Reforça el vincle entre empleats i les seves famílies.
- Millora la cohesió i el treball en equip.
- Fomenta un estil de vida saludable i actiu.
- Incrementa la motivació i el sentiment de pertinença a l'empresa.
- Redueix l'estrès i millora el benestar emocional.



Localització

Flexible, sempre que sigui al medi natural.



Durada

De 3 a 5 hores.



Material necessari

Calçat adequat, motxilla amb cantimplora i tot el necessari per una sortida per la muntanya.

INCLOU

Guies de muntanya titulats.
Assegurança d'accidents i RC.
Record audiovisual de l'activitat.
Animació musical, logística completa i avituallament.
Si és necessari, préstec de bastons.
En funció de l'esdeveniment, muntatge d'una carpa i un arc de meta.

NO INCLOU

El desplaçament dels participants.
Res no especificat en l'apartat anterior.





Comparteix aquesta activitat de muntanya única en un entorn diferent. Experimenta la sensació de caminar per la neu sense enfonsar-te i treballa en equip per rescatar la "víctima" que ha quedat sepultada per una allau.

DINÀMICA DE L'ACTIVITAT

Brífung introductori amb tot el grup al punt de trobada de l'activitat i repartiment a cada participant del material tècnic necessari per a la progressió i l'execució dels tallers.

Amb l'equipament a punt i amb les indicacions dels guies, realització d'un joc d'equip d'escalfament per a tenir un primer contacte amb la neu i practicar les tècniques bàsiques de progressió amb raquetes.

A continuació es farà una petita excursió circular apta per a tots els nivells. A mitja excursió es realitzarà un taller de rescat de víctimes en allaus on la cooperació i la comunicació entre els membres del grup serà fonamental.

Fi de l'activitat al punt d'inici i comiat del grup.



Localització

Adaptem la localització segons la procedència del grup.



Durada

De 3 a 5 hores.



Material necessari

Calçat tipus botes de muntanya, roba d'abric, protecció solar, motxilla petita, aigua i quelcom per picar.

HABILITATS I COMPETÈNCIES

- Treball en equip i cooperació.
- Comunicació, cooperació i cohesió del grup.
- Lideratge i gestió del temps durant el taller de rescat.

INCLOU

Guies de muntanya titulats.
Lloguer de material (en cas de necessari).
Assegurança d'accidents i RC.
Record audiovisual de l'activitat.

NO INCLOU

El desplaçament dels participants.
Res no especificat en l'apartat anterior.



CONFERÈNCIES INSPIRADORES



Espais de reflexió i aprenentatge a través de conferències i ponències transformadores, conduïdes per professionals reconeguts del món del coaching, la muntanya i la comunicació.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Motivació, superació i lideratge en estat pur

Les nostres conferències estan dissenyades per connectar emocionalment amb els participants i generar canvis reals en la manera de veure els reptes, els equips i el creixement personal i col·lectiu.

Aquestes sessions poden fer-se tant de forma presencial com online, i es poden combinar amb dinàmiques pràctiques o activitats outdoor per a que generin més impacte!

Transforma la teva jornada amb una conferència que deixi empremta.

QUI SÓN ELS PONENTS?

Coachs especialitzats amb experiència real en empreses i entorns esportius.

Alpinistes i aventurers de renom, que comparteixen les seves històries extremes de superació en entorns límit.

Professionals del CEC amb llarga trajectòria en formació, lideratge d'equips i valors de muntanya.

TEMÀTIQUES

- Superació de pors i bloquejos emocionals
- Motivació i gestió del canvi
- Lideratge positiu i comunicació efectiva
- Cohesió i confiança dins els equips
- Resiliència i actitud davant les adversitats



EXPERIÈNCIES EN EQUIPAMENTS DEL CEC



T'ofereix experiències transformadores en entorns autèntics i privilegiats: els nostres refugis de muntanya, gestionats pel mateix CEC, i l'Aran Hostel de Salardú, al cor del Pirineu.

DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Viu una vivència inoblidable en plena natura. Refugis disponibles:

- **Refugi Ventosa i Calvell** (Parc Nacional d'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici): ideal per a desconexions totals, senderisme i travesses d'alta muntanya.
- **Refugi d'Amitges**: envoltat de llacs i cims espectaculars, és un escenari perfecte per treballar cohesió i superació.
- **Refugi Josep Maria Blanc**: un espai idíl·lic per a activitats de lideratge i introspecció, situat en un dels entorns més bells del país.
- **Refugi d'Ulldeter**: amb accés més fàcil, combina la màgia de l'alta muntanya amb comoditats per a grups diversos.
- **Aran Hostel**, situat a la Vall d'Aràn, un allotjament acollidor i versàtil, ideal per a estades en grup, formacions, dinàmiques indoor i outdoor, amb la comoditat d'un entorn urbà de muntanya.

Aquests espais no només proporcionen allotjament, sinó una connexió directa amb la natura i amb els valors del CEC, creant contextos únics per al creixement personal i la consolidació dels equips.



PROPOSTES A MIDA



Oferim activitats personalitzades, adaptades a les necessitats, valors i objectius de cada empresa o organització. Treballem amb un enfocament flexible i multidisciplinari per dissenyar propostes que realment impactin.

Tu proposes, nosaltres creem.

- Vols una jornada de desconnexió i cohesió a la natura?
- Necessites treballar la comunicació interna o el lideratge?
- Vols incorporar valors com la responsabilitat social, la inclusió o el benestar emocional? .

Oferim activitats completament personalitzades, dissenyades per adaptar-se a les necessitats específiques, els valors i els objectius estratègics de cada empresa o organització. Entenem que cada equip és únic, per això escoltem activament per entendre els reptes i oportunitats de cada client.

Treballem amb un enfocament flexible i multidisciplinari, integrant l'experiència en entorns naturals amb dinàmiques de treball en equip, lideratge i cohesió grupal.

Tant si busqueu una jornada de Team Building puntual com si voleu desenvolupar un programa de diverses sessions, us acompanyem durant tot el procés per garantir una proposta significativa, segura i memorable.

T'ho posem fàcil: explica'ns què necessites i nosaltres dissenyem la millor experiència multidisciplinària per vosaltres!



El nostre equip ha treballat amb:

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





MÉS INFORMACIÓ I CONTRACTACIONS:

Antonio Brieba · *Responsable de grups*
abrieba@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