

TRIESTE ADVENTURE PARK

in collaborazione con

Alessia Favretto *Psicologa e Dottore di Ricerca (Ph.D.)*

PRESENTA

CORSI DI FORMAZIONE OUTDOOR

Woods
Woods

I percorsi-avventura sospesi tra gli alberi

La formazione *outdoor* o fuori dall'aula si inserisce tra le tecniche formative basate sull'*apprendimento esperienziale*, il cosiddetto "learning by doing". Grazie a un elevato coinvolgimento delle persone, non solo a livello intellettuale ma anche emotivo, i **percorsi-avventura sospesi tra gli alberi** facilitano i processi di apprendimento dei partecipanti e permettono di potenziare l'efficacia della formazione.

I corsi di formazione Woods si rivolgono alle Organizzazioni (Aziende, Enti, Associazioni) che intendono investire nella crescita delle risorse umane di cui dispongono ad ogni livello di responsabilità ed a tutti coloro che desiderano avere un'opportunità di sviluppo delle proprie competenze personali e professionali, a livello individuale e di gruppo.

L'unico **requisito necessario** per partecipare è quello di non temere di mettersi in gioco per:

- confrontarsi con i propri schemi mentali e comportamentali
- esplorare i propri limiti e i propri punti di forza
- affrontare il cambiamento innescato dai processi di apprendimento

Woods: Team building

Il **Team Building** letteralmente “costruzione del gruppo” è un processo attivo ad elevato coinvolgimento personale che ha come obiettivo principale la creazione e lo sviluppo di **gruppi ad elevata performance**. Attraverso il potenziamento di competenze individuali e di gruppo il Team Building mira a creare relazioni interpersonali ottimali tra i componenti di un team e a favorire un approccio efficace al raggiungimento di obiettivi prefissati.

Contenuti: si lavora su **competenze individuali** come problem solving e decision making; pianificazione strategica; leadership e membership; capacità di ascolto e senso di osservazione; gestione dell'incertezza; gestione del tempo e **competenze di gruppo** come la comunicazione interpersonale; la gestione e la risoluzione dei conflitti; il senso di appartenenza e la capacità di collaborazione.

Durata: 1 giornata (9:30- 17:30)

Formatori: Psicologi esperti in metodologia e tecniche di formazione indoor e outdoor

Partecipanti: per la natura del corso è prevista la partecipazione di un numero limitato di persone. Sono consigliati gruppi di max 6-8 partecipanti.

Woods: Self empowerment

Il **Self-empowerment** o “autosviluppo” si focalizza sul **potenziamento delle risorse interne alla persona e depotenziamento dei limiti soggettivi** per definire le proprie potenzialità, accrescere la fiducia in se stessi e la propria autostima, aumentare il coinvolgimento personale e la motivazione interiore, a livello personale e professionale.

Contenuti: si lavora sull'accrescimento della possibilità dei singoli di monitorare attivamente la propria vita rafforzando il **potere di scelta** e le capacità di **controllo personale** attraverso una maggiore conoscenza di quanto accade intorno a sé ed una maggiore consapevolezza di ciò che si prova dentro di sé. Alcune competenze personali considerate sono la capacità di lettura della realtà circostante; l'autovalutazione del proprio stato emotivo; la consapevolezza dei problemi e delle possibili soluzioni; l'uso positivo dell'incertezza e le capacità di decision making.

Durata: 1 giornata (9:30- 17:30)

Formatori: Psicologi esperti in metodologia e tecniche di formazione indoor e outdoor

Partecipanti: è consigliabile un numero limitato di persone (max 6 partecipanti).

TRIESTE ADVENTURE PARK

in collaborazione con

Alessia Favretto *Psicologa e Dottore di Ricerca (Ph.D.)*

Responsabile della formazione:

Dr. Alessia FAVRETTO

**PSICOLOGA,
DOTTORE DI RICERCA**

iscr. Albo Psicologi FVG sez. A n. 473 dd. 05/04/2002

Via Pacinotti, 1 –34131 TRIESTE

telefono: 347 7050488

e-mail: alessia_favretto@libero.it

Responsabile dell'organizzazione:

Rag. Anna Bruno

TRIESTE ADVENTURE PARK S.R.L.

Sede Legale: TRIESTE – Via Torrebianca, 26

Sede operativa: DUINO AURISINA – Loc. Ceroglie

Cod.Fisc. – Part.IVA – Iscr.Reg.Imprese Trieste: 01123840322

R.E.A. n. 126369 della C.C.I.A.A. di Trieste

www.triesteadventurepark.it - info@triesteadventurepark.it

contatti: 040 631 931 – 348 31 32 541