

XAVIER PLANA

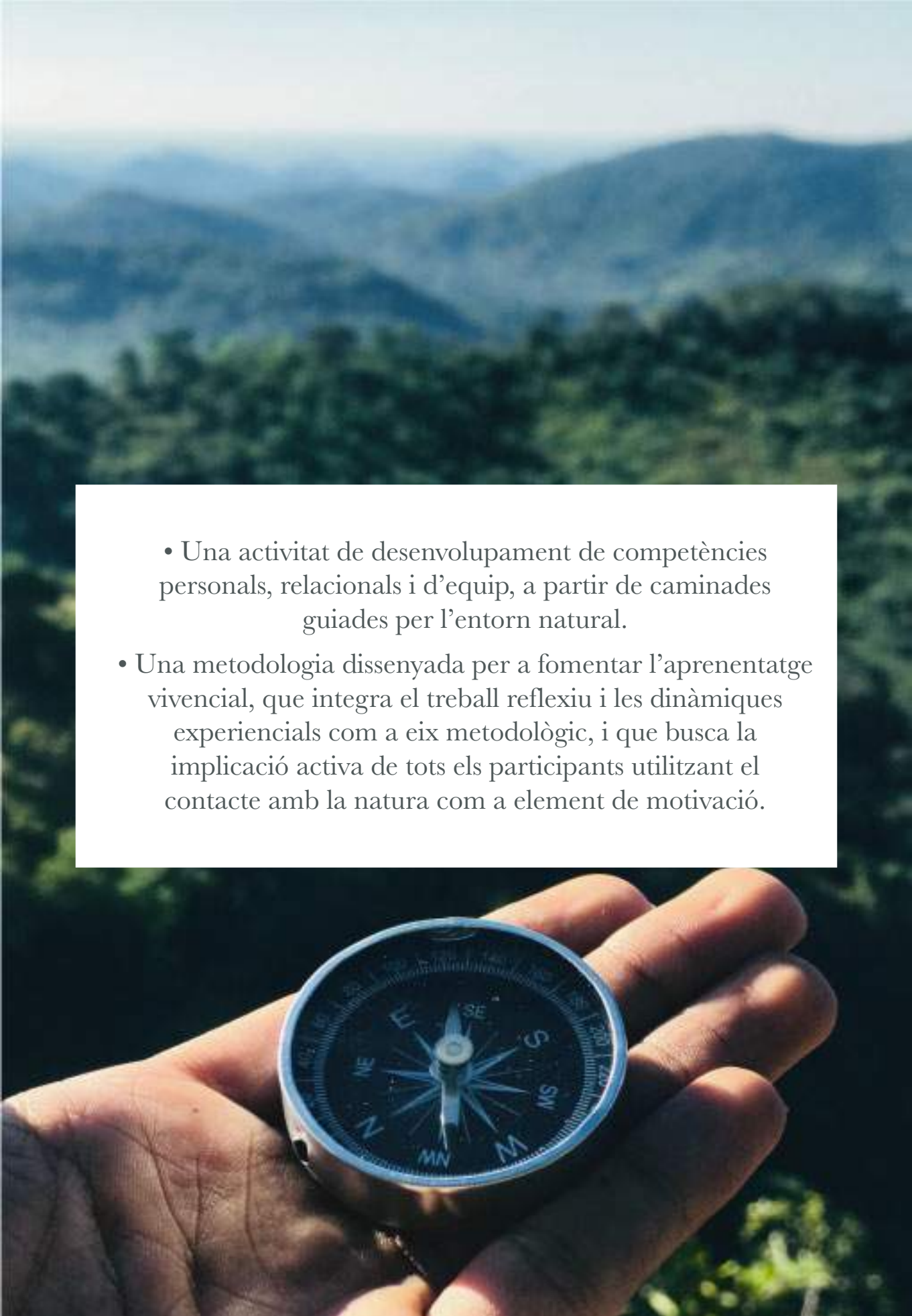
TEAM UP EXPERIENCE

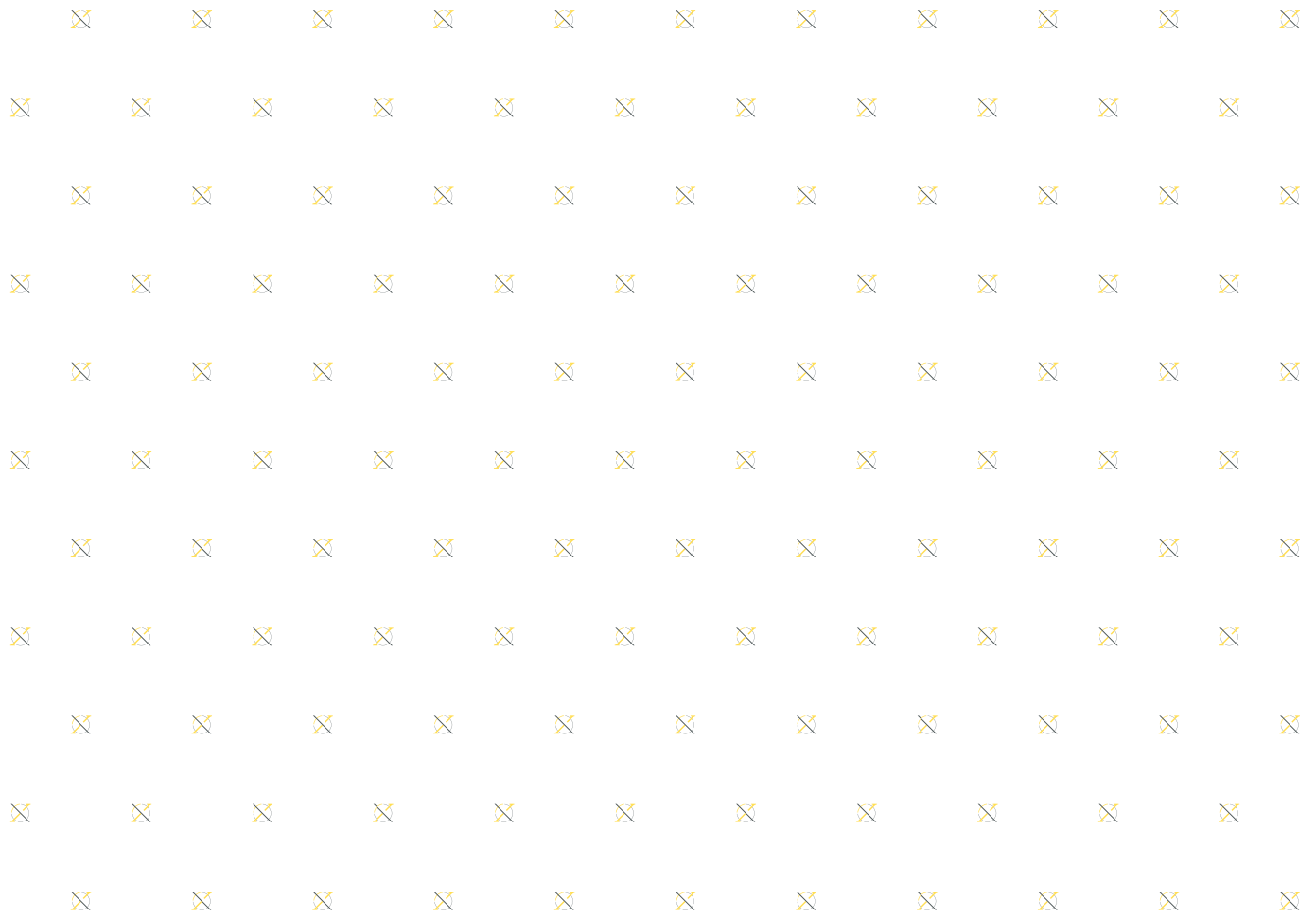
TREKING &
BUSINESS.
DESCOBERTA I
ORIENTACIÓ.



QUÈ ÉS TREKING & BUSINESS?



- 
- A hand holding a compass in front of a mountain landscape. The background shows a vast, hazy mountain range under a clear sky. The foreground is a close-up of a hand holding a silver compass with a black face and white markings. The compass is held in a way that the hand is visible on the left and bottom, and the compass face is centered. The background is a soft-focus view of a mountain range with green vegetation and blue-grey peaks under a clear sky.
- Una activitat de desenvolupament de competències personals, relacionals i d'equip, a partir de caminades guiades per l'entorn natural.
 - Una metodologia dissenyada per a fomentar l'aprenentatge vivencial, que integra el treball reflexiu i les dinàmiques experiencials com a eix metodològic, i que busca la implicació activa de tots els participants utilitzant el contacte amb la natura com a element de motivació.



PERQUÈ

TREKING & BUSINESS?

- Perquè utilitzem tècniques d'orientació a la muntanya com a metàfora per treballar aspectes relacionats amb les habilitats necessàries per gestionar reptes en l'àmbit organitzatiu i empresarial.
- Perquè l'aprenentatge de base experiencial té un major impacte emocional i cognitiu, que afavoreix la integració dels continguts i la seva transferència.
- Perquè ajustem la vessant vivencial del trekking a la presa de consciència relacionada amb els objectius plantejats en cada activitat.
- Perquè combinem el senderisme amb sessions de treball explícites en que els participants poden elaborar els continguts proposats.
- Perquè caminar per la natura és, en aquest cas, una mitjà didàctic, no una finalitat en sí mateixa.
- Perquè descobrir el medi natural ens condueix cap a la nostra pròpia descoberta, de manera que les caminades dirigides per la natura ens permeten:
 - Obrir-nos a noves perspectives i a mirades diferents. **TRENCAR INÈRCIES.**
 - Connectar-nos amb l'acció i amb el cos, de manera que disminueixi el pes discursiu i mental de l'experiència. **TREURE'NS PRESSIÓ.**
 - Fomentar un major compromís emocional amb el que estem vivint i sentint, aguditzant la percepció. **COMPRENDRE EMOCIONS.**
 - Enfocar-nos a altres maneres de pensar, que ens invitin a construir nous marcs mentals. **OBRIR LA MENT.**
 - Alentir i fins i tot pausar el ritme de vida del nostre dia a dia. **VIURE MÉS A POC A POC.**



- Retrobar-nos i prendre consciència de nosaltres mateixos. **MIRADA INTERIOR.**
- Experimentar la natura amb cadascun dels cinc sentits. Mirar i veure però també olorar, tocar, escoltar. **VIURE SENSACIONS.**

QUAN UTILITZAR TREKING & BUSINESS?





Aquesta metodologia és òptima en situacions en les que es vulgui:

- Facilitar dinàmiques d'aprenentatge que ajudin als participants a assumir reptes conjunts de forma col·laborativa.
- Crear i viure una experiència compartida que reforci les aliances entre els participants.
- Oferir una aproximació vivencial a les dimensions clau del treball en equip.
- Identificar les variables clau en gestió de projectes de projectes complexes en entorns incerts
- Fomentar la presa de decisions en grup i l'assumpció compartida de responsabilitats. Priorització de criteris
- Treballar els aspectes vinculats amb l' anàlisi d'informació en situacions noves i diferents. Adaptació i gestió del canvi
- Reforçar qüestions relacionades amb el lideratge
- Millorar la comunicació dins dels equips i entre equips dins d'una organització
- Incrementar la cohesió de grups/equips. Ajudar a crear un sentit de pertinença compartit i una major vinculació emocional amb entre els diferents equips.



XAVIER PLANA

humanisme empresarial

606 420 310

xavier@xavierplana.cat

www.xavierplana.cat

🐦 🌐 @xavierplana