

Team Building e Formazione esperienziale con Diana Tedoldi



www.drumpower.net
www.intelligenzaprimitiva.it



Ciao, sono Diana Tedoldi
e sono qui per mettere al tuo
servizio la mia esperienza come
formatrice e facilitatrice di
percorsi di crescita, individuali e
di gruppo.

Dal 2000 lavoro in ambito
corporate come sviluppatrice di
risorse, e nel tempo ho creato un
mio modo di lavorare con i
gruppi integrando le mie
passioni: la musica, l'arte, la
natura.

**SCOPRI COME, NELLE
PROPOSTE ESPERIENZIALI
CHE DESCRIVO ALLE PAGINE
SEGUENTI!**



IMPORTANTE

Sono a tua completa disposizione per aiutarti a realizzare il miglior progetto per il tuo gruppo, integrando formazione e facilitazione, in base alle tue necessità.

- ⊙ Tutte le esperienze di seguito descritte possono essere declinate in chiave ludica oppure formativa, a seconda delle esigenze del gruppo e del tempo a disposizione. In caso di taglio formativo, le esperienze saranno l'occasione per successivi debriefing e facilitazione dell'apprendimento.
- ⊙ Ogni esperienza verrà progettata su misura per le caratteristiche del gruppo, l'identità aziendale e gli obiettivi specifici dell'incontro.
- ⊙ È possibile integrare format diversi in modo da costruire un'esperienza unica per corrispondere ai vostri desideri.

Dubbi o domande? Contattami:

Cell.: 393-7573058 diana@intelligenzaprimitiva.it

A presto!

A.
Esperienze
Avventura

B.
Esperienze
Musicali

C.
Esperienze
Antropologiche

D.
Esperienze
Creative

E.
Esperienze
Antistress

F.
Esperienze
in Cucina

A. Esperienze Avventura

A group of seven people, seen from behind, are holding hands in a circle on a dirt path in a forest. They are dressed in outdoor gear like jackets and backpacks. The background is filled with green trees and foliage.

Un modo nuovo di vivere l'apprendimento e trasformare per sempre il team feeling dei partecipanti, rendendo la natura parte integrante dell'esperienza formativa del tuo gruppo.

Esperienze Avventura - Dettagli

A.

Durata:

Minimo 2 ore (per “Arco zen” e “Geocaching”), nessun limite massimo di tempo.

Per chi:

Adatto anche a piccoli gruppi (minimo 4 persone) che cercano un'esperienza che lasci il segno nella capacità di relazione e sintonizzazione reciproca.

In caso di gruppi più numerosi di 25 persone, ci si dividerà in sottogruppi di max 15 persone, ciascuno con trainer dedicato, con successivi momenti in plenaria.

A1. Into the Wild

MINIMO MEZZA
GIORNATA

*Full immersion in natura.
Come una vera tribù.*

A1. Into the Wild

E se il tuo gruppo fosse una tribù alla scoperta di un nuovo territorio?

Una grande **metafora** applicabile a molte situazioni aziendali (cambiamenti organizzativi, nuovi prodotti, nuovi mercati, nuove politiche ed obiettivi...), che diventerà il tema conduttore delle esperienze proposte al gruppo, facilitando l'apprendimento e l'applicazione di principi di biomimicry (biomimetica) all'organizzazione aziendale.

Mappare il territorio, individuare rischi e risorse presenti, imparare a decodificare i segnali di allarme degli uccelli, riconoscere le tracce degli animali del bosco e apprendere ad imitarne le strategie di cooperazione e sopravvivenza, costruire ripari e utensili usando materiali naturali raccolti nel parco, riconoscere e usare erbe e piante spontanee per il nutrimento, cucinare e mangiare insieme, muoversi bendati nel bosco e altre *esperienze per attivare la capacità di cooperazione, la fiducia e l'ascolto nel gruppo.*

Il tutto, **imparando dalla natura a risolvere problemi complessi, decodificando** sistemi efficaci di sviluppo e crescita, l'uso efficiente delle risorse, il sostegno reciproco, l'integrazione e la valorizzazione delle diversità di ogni membro del gruppo come parte di una strategia più ampia di sopravvivenza e generazione di valore per l'ecosistema che ci contiene.

|| COMPETENZE CHIAVE || Coraggio, cooperazione, responsabilità, problem solving, ascolto e osservazione, sostenibilità, pensiero generativo.





*L'IDEA IN PIU':
Dormire di notte nel bosco,
in apposite tende sospese!*

A2. Geocaching

MINIMO 2 ORE

*La più grande caccia al tesoro
del mondo!*



A2. Geocaching

Il geocaching è un tipo di caccia al tesoro in cui i partecipanti devono trovare o nascondere degli oggetti (i “geocache”) usando GPS, internet e mappe.

I geocache possono essere costruiti da persone in tutto il mondo e condivisi in rete attraverso un apposito sito web, per una caccia al tesoro reale e attiva in qualunque momento in tutto il mondo!

In base al tempo a disposizione, i partecipanti **saranno invitati a recuperare i geocache più vicini, e ad inventare uno o più geocache da lasciare sul territorio**, attraverso una coinvolgente attività che li porterà a valutare, confrontarsi e dialogare per creare insieme un oggetto da nascondere e mappare, che sia rappresentativo dell’identità o degli intenti del gruppo.

Un’esperienza originale e creativa, che può anche favorire nel gruppo **un momento di check point in cui mettere a fuoco i propri intenti, valori, obiettivi, attraverso un percorso facilitato di riflessione e dialogo.**

|| COMPETENZE CHIAVE || Osservazione, cooperazione, orientamento all’obiettivo e orientamento alla relazione, divertimento e creatività.



B. Esperienze musicali

L'orchestra come modello di teamwork, integrazione, cooperazione, ascolto e rispetto reciproco.

Un'esperienza energizzante, profonda, creativa e coinvolgente per tutti!

Esperienze Musicali - Dettagli

B.

Durata:

Da 15' (solo con body percussion, come ice-breaker all'inizio del meeting, come rilancio post-pranzo o come energizer nel corso delle presentazioni) **fino a due giorni** (includendo a scelta lavori a sottogruppi con creazione di brevi performance da presentare poi in plenaria, gara a premiazione, insegnamento di ritmi africani o del samba brasiliano, flash mob, debriefing dell'esperienza in chiave formativa).

Per chi:

Adatto a gruppi che vogliono fare un'esperienza insieme divertente, **coinvolgente ed entusiasmante**, veicolando allo stesso tempo i **contenuti cuore del meeting aziendale** (siano essi obiettivi formativi, obiettivi aziendali, lancio di campagne o di prodotti...)

In un batter d'occhio si creano insieme attivamente ritmi e musiche che creano un forte spirito di gruppo.

B1. Drum circle!



Il tuo gruppo come un'antica tribù.
Team Power!

B1. Drum circle!

Drum Circle - Il Cerchio dei Tamburi è un'esperienza coinvolgente e divertente nella quale i partecipanti suonano insieme tamburi e percussioni di ogni tipo, con la guida del facilitatore che aiuterà tutti a diventare una vera e propria **orchestra di percussioni**.

Mettendo in gioco la propria **creatività**, imparando ad **ascoltare** e ad **esprimere** se stessi nel **rispetto** degli altri, integrando e **valorizzando** le **diversità**, il gruppo diventa in pochi minuti un modello vivente di **teamwork**.

L'attività può includere anche **canto**, **body percussion**, **poliritmie africane o samba**, e momenti di creazione musicale a sottogruppi con **performance finale**.

Nella **Drum circle arena** conclusiva, saranno infine i partecipanti stessi a guidare l'orchestra di percussioni, applicando i semplici principi di leadership e teamwork prima modellati dal drum circle facilitator.

***VARIANTI:** brevi intermezzi energizer da 15', usando body percussion, tribal singing, boomwhackers (tubi melodici) o altre piccole percussioni, per un break energizzante all'interno del tuo meeting!*

|| COMPETENZE CHIAVE || Ascolto, energia, emozione, coinvolgimento, entusiasmo, team bonding, leadership motivazionale.



B2. Tribe Song



Storytelling d'impresa - in musica!

B2. Tribe Song

Guideremo il tuo gruppo a comporre il proprio inno, traducendo in musica e parole la visione, l'identità, i valori e gli obiettivi del tuo gruppo e della tua azienda.

Se ti affascina la **Haka dei Maori** neozelandesi, amerai questo team building per la sua capacità di muovere le risorse creative ed energetiche più profonde del tuo gruppo.

Faciliteremo un percorso di gruppo iniziale volto ad attivare e coinvolgere fisicamente i partecipanti cantando e danzando insieme **canti tribali di altre culture**, per immergere i partecipanti in un'esperienza di **forte coesione di gruppo e unità d'intenti**.

Quindi li guideremo a mettere a fuoco le **parole chiave** del gruppo e dell'identità aziendale, e a trasformarle poi in gesti e parole di un inno tribale di gruppo, originale ed unico, **che rifletta i valori e gli obiettivi aziendali, oppure le parole chiave del meeting o ancora le competenze target di un percorso formativo**.

Scriveremo insieme al gruppo il testo della canzone, per poi cantarla e suonarla insieme usando tamburi, percussioni e altri strumenti melodici.

|| COMPETENZE CHIAVE || Personal engagement, creatività, mettersi in gioco, teamwork, partecipazione, integrazione, passione, ispirazione.



C. Esperienze Antropologiche

Un insieme di esperienze originali e uniche, progettate integrando principi di antropologia ed etnologia, applicando alle attività proposte i risultati delle più recenti ricerche delle neuroscienze sul funzionamento di corpo, cervello, relazione.

Esperienze Antropologiche - Dettagli

C.

Durata:

Minimo 2 ore (format “Totem”), nessun limite massimo di tempo.

Per chi:

Adatto anche a piccoli gruppi (minimo 4 persone) che cercano un'esperienza profonda di connessione reciproca, capace di stimolare un cambiamento profondo degli atteggiamenti e dei comportamenti, con una forte componente di facilitazione.

In caso di gruppi più numerosi di 25 persone, ci si dividerà in sottogruppi di max 15 persone, ciascuno con trainer dedicato, con successivi momenti in plenaria.

C1. Tribù

A black and white photograph of a person in a white t-shirt climbing a tree. The person is in the foreground, reaching up with their arms. Another person is visible in the background, also climbing or standing near the tree. The scene is set in a wooded area with many trees and branches.

MIN 1 GIORNO

*Alle sorgenti
dell'essere UMANI.*

C1. Tribù

Un team building tanto più selvatico e selvaggio quanto più tempo avrete a disposizione.

Il tuo gruppo sarà guidato in un **percorso esperienziale in natura, con un mix di attività volte a risvegliare le risorse più profonde dei partecipanti**, la loro capacità di fare squadra, attivare mutuo supporto e sostegno, ideare strategie creative per risolvere insieme problematiche complesse, entrare in connessione con la natura per risvegliare la propria natura più autentica.

I partecipanti saranno guidati a **progettare un vero e proprio villaggio nel bosco**, scegliendo insieme gli spazi da realizzare (la capanna dei saggi, la tenda delle donne, il cerchio sacro, ed ogni altro spazio rituale e relazionale che il gruppo considera importante per gestire e coltivare la vita della tribù) e come realizzarlo in relazione con il tempo e le risorse materiali a disposizione.

Il tutto verrà creato poi materialmente, in miniatura, nel bosco, usando i materiali naturali reperibili nel bosco, allenando pensiero sistemico e pratiche sostenibili, traducendo la filosofia e i valori del gruppo in prassi, forme e spazi.

Il Villaggio è un grande archetipo, e diventa in questo format una grande metafora dello spazio relazionale del gruppo, delle sue dinamiche e priorità, dei suoi bisogni e delle sue competenze, prestandosi a venire letto e interpretato in un'ottica di facilitazione della consapevolezza individuale e di gruppo, delle risorse in gioco, degli obiettivi personali e gruppal, in relazione con il contenitore più ampio dell'identità aziendale.

|| COMPETENZE CHIAVE || Intelligenza collettiva ed ecosistemica, fiducia, team bonding, problem solving, consapevolezza di sé, team feeling.



C2. Totem

*L'identità del gruppo
prende forma – e vita.*



C2. Totem

Il Totem, nelle popolazioni indigene, è un'entità naturale o soprannaturale che ha un significato simbolico per una certa persona, clan o tribù, al quale ci si sente legati per tutta la vita e che spesso viene rappresentato attraverso un manufatto, creato e decorato dalle persone che vogliono così renderne visibile l'essenza.

Durante questo percorso i partecipanti saranno guidati a cercare materiali simbolici naturali in natura (sassi, cortecce, semi, bacche ecc.) con cui poi costruiranno insieme il totem del gruppo: un oggetto che rappresenti l'essenza: i principi guida, i valori cuore, le priorità, i talenti e l'unicità del team.

Io faciliterò la decodifica simbolica del significato delle scelte individuali, permettendo ai partecipanti di riconoscere come la propria identità, il proprio individuale contributo, vanno a creare e determinare l'identità del gruppo, attraverso l'applicazione di principi di systems thinking.

Un processo simbolico capace di attivare le risorse creative più profonde del gruppo, impattando i centri della memoria a lungo termine posti nel sistema limbico, nell'amigdala e nell'ippocampo, andando a generare cambiamenti di atteggiamento e comportamento a lungo termine.

HIGHLIGHT: questo percorso ha una forte componente di facilitazione della riflessione e della condivisione di gruppo.

|| COMPETENZE CHIAVE || Team bonding, passaggio dall'io al noi, creatività, motivazione personale e di gruppo, sense making.



C3. Vision Quest

MIN MEZZA
GIORNATA

*Alla ricerca della visione
guida del cambiamento.*

C3. Vision Quest

Questa esperienza presenta una forte componente di facilitazione del dialogo e della riflessione di gruppo, ed è particolarmente adatto a gruppi in transizione, in fase di cambiamento organizzativo, lancio di nuovi obiettivi, strategie, visioni, ricerca di soluzioni.

Le attività proposte al gruppo ricalcano la “**Ricerca della visione**” degli **Indiani d’America**, adattando in chiave corporate i relativi rituali e le pratiche di focalizzazione e ascolto.

L’obiettivo è mettere il gruppo in ascolto della sfida che è chiamato ad affrontare, **attivando la propria capacità di visione d’insieme e a lungo termine, di ascolto delle informazioni sottili e invisibili che circondano il gruppo e possono rivelarsi risorse strategiche, dell’onda generata dal team intorno a sé**, nell’ambiente organizzativo, così come nella cerchia più ampia di influenza sui clienti e sul mercato.

E, consapevoli di tutto ciò, **disegnare insieme la visione** da realizzare, attraverso il contributo di tutti, definirne le **milestones**, darsi strumenti di monitoraggio e controllo dello stato di realizzazione degli obiettivi costruiti insieme.

Un percorso di **pianificazione strategica** alternativo all’ordinario, con il quale beneficiare di tutto il potenziale rigenerativo offerto dal contesto naturale, e dalla sua capacità di muovere l’interezza della nostra intelligenza, connettendoci all’intelligenza collettiva del campo mentale di gruppo, e all’intelligenza ecosistemica della natura.

|| COMPETENZE CHIAVE || Strategia, visione d’insieme, sesto senso, empatia, autoconsapevolezza individuale, di gruppo e organizzativa.



C4. Corporate ritual

A group of people in business attire are gathered outdoors in a park-like setting with large trees and a manicured hedge. They are engaged in a corporate ritual, with some individuals holding hands or objects in a circular formation. The scene is captured in a slightly blurred, cinematic style.

*Il rituale di cui il tuo gruppo ora
ha più bisogno.*

C4. Corporate Ritual

Questo format punta a **generare nel tuo gruppo un momento di svolta, facilitandone l'innesto attraverso attività dal contenuto fortemente simbolico ed archetipico, nell'intento di lavorare sugli strati più profondi del sistema nervoso, quelli collegati alla memoria a lungo termine, all'impatto sui comportamenti e sugli atteggiamenti. Lo scopo è fissare nel gruppo gli obiettivi, i valori guida, le competenze strategiche che l'organizzazione aziendale ritiene prioritario focalizzare e sviluppare.**

Un mix di attività corporee, sensoriali e meditative in natura si uniranno a momenti più riflessivi, analitici e creativi, attraverso i quali il facilitatore guiderà il gruppo a progettare e realizzare il proprio personale, unico, rituale di passaggio, dal presente al futuro, da realizzare poi insieme in natura.

Raccolti intorno a un fuoco di notte, o all'interno di un grande nido costruito insieme, dentro un tepee o sospesi a qualche metro da terra imbragati o su una rete intrecciata dal gruppo stesso, i partecipanti celebreranno la forza di essere insieme, e di progettare insieme il modo in cui affrontare le sfide professionali del momento.

Storytelling, tamburi, artigianato, tecniche di sopravvivenza, esperienze notturne o bendati nel bosco... sapremo intrecciare le attività più adatte per iniziare il tuo gruppo a un nuovo futuro.

|| COMPETENZE CHIAVE || Change management, teamwork, leadership, pensiero strategico, motivazione e sense making.



C5. Song Catching

A person with long dark hair, wearing a light blue long-sleeved shirt and red pants, is crouching on a lush green lawn. They are holding a small green apple in their hands, looking down at it. The background is a soft-focus forest scene with green grass and some fallen yellow leaves.

*Ascoltare la musica del bosco, e
creare l'inno del gruppo.*

C5. Song Catching

Questo format richiama la “Tribe song” (descritto fra le Esperienze Musicali), ma questa volta la canzone verrà scritta **ascoltando il bosco e attivando l'intuito**, alla ricerca della connessione fra i membri del gruppo e del gruppo con la natura all'intorno (metafora dell'azienda stessa, e del mercato di riferimento).

Un percorso originale che porterà il gruppo a confrontarsi con i temi della fiducia, dell'ascolto, dell'empatia, della sintonizzazione e della risonanza reciproca, come pre-requisiti fondamentali per raggiungere un risultato di gruppo.

Attraverso un **percorso di attivazione sensoriale ed emozionale, finalizzato all'apertura relazionale e conoscenza reciproca, i partecipanti conquisteranno a poco a poco quel feeling capace di far sentire il gruppo unito, coeso**, capace di muto supporto e cooperazione. A partire da questo feeling, il facilitatore guiderà i partecipanti in un percorso di creazione di una **canzone rappresentativa dell'identità del gruppo**, il proprio “inno”, utilizzando le parole chiave del meeting o ogni altro core concept su cui l'azienda voglia invitare il gruppo a riflettere, per concludere poi cantandola e suonandola insieme, usando tamburi e percussioni, o anche materiali naturali reperiti nel bosco stesso.

Ascolto del bosco, contemplazione, storytelling, scrittura creativa, composizione e creazione musicale si integrano nel dar forma a un **team building allo stesso tempo rigenerante, creativo e fortemente ispirativo**.

|| COMPETENZE CHIAVE || Sense making, ascolto, motivazione, ingaggio personale, fiducia, empatia, cooperazione, creatività.



C6. Night Initiation

A close-up photograph of a lit candle in a metal holder, placed on a snow-covered tree branch. The candle's flame is bright and warm, contrasting with the cool blue tones of the night. The background is a blurred, snowy landscape, suggesting a winter setting. The overall mood is contemplative and serene.

*Attraversare le ombre della notte, farle proprie
e incontrare la luce del nuovo giorno*

C6. Night Initiation

Questa esperienza inizia al tramonto e finisce all'alba.

È un format unico, che porterà il tuo gruppo a vivere una dimensione di esperienza arcaica, originaria, in forte connessione fra i partecipanti e con la natura.

Lo scopo è vivere insieme la **notte come metafora di prova iniziatica**, orchestrando le attività come un grande rito di passaggio che porterà il gruppo dal buio dell'ignoto alla luce della meta.

Il gruppo sarà guidato attraverso un insieme di **attività ludiche, esplorative ed avventurose**, volte a sviluppare forte connessione reciproca, e a mettere a fuoco l'obiettivo su cui lavorare insieme nell'arco della notte, un obiettivo personale e un obiettivo di team, connesso al superamento della notte nel bosco e alle relative emozioni e sensazioni.

La notte sarà poi trascorsa in ascolto dei suoni del bosco, facendo musica insieme intorno al fuoco, raccontandosi storie ed, eventualmente, dormendo, per svegliarsi poi prima dell'alba e prepararsi ad accogliere il sole.

|| COMPETENZE CHIAVE || Limite e superamento, sense making, motivazione, ascolto, fiducia, creatività, supporto reciproco, team bonding.



D. Esperienze Creative

L'arte diventa il modo attraverso cui assorbire contenuti e competenze, trasformando conoscenze in comportamenti attraverso l'attivazione della nostra mente inconscia e simbolica.



Esperienze Creative - Dettagli

D.

Durata:

Da un minimo di 1 ora fino a 4 ore (a seconda del numero di partecipanti).

Per chi:

Adatti anche a piccoli gruppi (minimo 3 persone, senza limite massimo di partecipanti, che verranno suddivisi in sottogruppi di max 12 persone), per lavorare in modo creativo su concetti chiave per il gruppo aziendale (obiettivi, visione, missione, competenze target, nuove campagne di comunicazione, lancio di nuovi prodotti ecc ...).

D1. Safari fotografico

A low-angle photograph looking up at a large, gnarled tree trunk. The trunk is thick and textured, with several smaller branches extending upwards and outwards. The branches are bare, with no leaves, and are silhouetted against a pale, overcast sky. The overall tone is cool and somewhat somber.

A caccia di apprendimenti e meraviglie, uno scatto dopo l'altro.

D1. Safari fotografico

Attraverso **un'esperienza insieme riflessiva e creativa, emozionale e selvatica**, il vostro gruppo sarà invitato ad andare a caccia di scatti fotografici in natura, cercando i soggetti più adatti a tradurre visivamente **concetti, idee, obiettivi, valori, parole chiave del meeting**, di una nuova campagna di comunicazione o di lancio di un nuovo prodotto.

Un'esperienza semplice ma capace di attivare il sistema limbico e le aree cerebrali connesse con la memoria a lungo termine, quella maggiormente in grado di influenzare il pensiero e il comportamento.

Il team può anche essere suddiviso in sottogruppi in gara fra di loro, **realizzando alla fine una presentazione di immagini e uno storytelling visuale** che verrà visionata e commentata insieme al termine dell'attività e sarà lasciata a tutti i partecipanti a ricordo dell'esperienza.

|| COMPETENZE CHIAVE || Creatività, commitment ed engagement personale, avvicinamento fra personal e corporate vision, team bonding.



D2. Fotografia e Haiku

ORECCHIO
TO
ATTENZIONE UNITARIA
CUORE
聽



*Il tetto s'è bruciato
ora
posso vedere la luna.*

D2. Fotografia e Haiku

Definiamo semplicisticamente l'haiku come un **breve componimento poetico di 17 sillabe**, nel quale è sempre presente un riferimento alla natura (*kigo* 季語 o "parola della stagione"), uno allo stato d'animo e un rovesciamento sorprendente (*kireji* 切れ字, "parola che taglia").

In questo format **uniamo quindi il safari fotografico alla scrittura creativa**, con l'obiettivo di muovere le **risorse creative** profonde dei partecipanti, facilitando la **sintesi** del pensiero che condensa un **obiettivo**, una competenza target, un apprendimento cruciale per la vita professionale e organizzativa.

A partire dalla **ricerca sensoriale nei boschi**, che si traduce in scatto fotografico, si costruisce insieme quel **senso**, quell'insieme di significati che diventa poi **direzione** della performance efficace del team e del singolo.

Al termine, i partecipanti saranno guidati a **creare una suggestiva presentazione di foto, haiku e musica**, di cui verrà poi lasciata copia a tutti, in memoria di quanto fatto insieme.

|| COMPETENZE CHIAVE || Attivazione del pensiero laterale e creativo, commitment ed engagement personale, cooperazione e integrazione.



D3. Collage



*I giochi di una volta, fra rêverie e
concentrazione, creatività e condivisione.*

Artemide

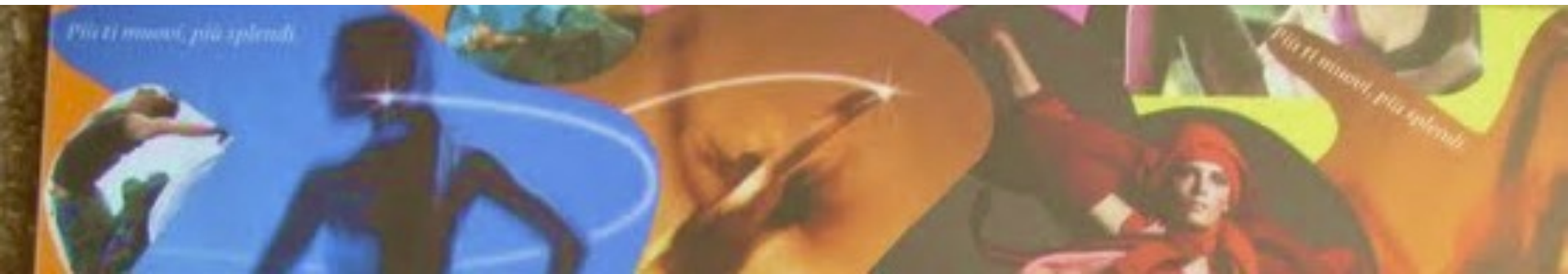
D3. Collage

Il collage è un'attività semplice ma capace di **attivare concentrazione, scambio, riflessione, leggerezza e profondità** allo stesso tempo.

I partecipanti sono invitati a realizzare un **collage che sintetizzi in modo visuale le parole chiave del meeting** o altri concetti chiave che il cliente vuole fissare nella memoria dei partecipanti, attraverso un percorso guidato di progressiva trasformazione ed elaborazione delle proprie creazioni, in cerca della sintesi, imparando a liberarsi del superfluo, del non necessario, e a condividere all'interno del gruppo i propri risultati.

Può essere realizzato in versione **bidimensionale** utilizzando ritagli di giornali e riviste, oppure in **tridimensionale** usando oggetti naturali raccolti nel bosco, o materiali creativi di vario tipo (nastri, carta crespata, ovatta di cotone, ecc.).

|| COMPETENZE CHIAVE || Attivazione del pensiero laterale e creativo, commitment ed engagement personale, cooperazione e integrazione.



E. Esperienze Benessere

I percorsi di benessere per guidare il tuo gruppo a scoprire un nuovo modo di stare bene, insieme.

Alleggerendo tensioni fisiche e mentali, il tuo gruppo incontrerà uno spazio di relazione autentico.

Esperienze Benessere - Dettagli

E.

Durata:

Minimo 1 ora, nessun limite massimo di tempo.

Per chi:

Adatti anche a piccoli gruppi (minimo 4 persone).

In caso di gruppi più grandi di 25 persone, i partecipanti verranno divisi in sottogruppi con un trainer dedicato.

E1. Mindfulness @ work



*Sviluppare consapevolezza per migliorare
il benessere personale e organizzativo.*

*In partnership con
co-conduttore*

E1. Mindfulness @ work

Durante questo team building, il tuo gruppo verrà guidato a fare l'esperienza di **pratiche di consapevolezza focalizzate su respiro, sensazioni, emozioni e pensieri, per sviluppare** quella **qualità di presenza** che conduce a una maggior capacità di **autoregolazione** degli stati emotivi (soprattutto quelli legati all'ansia e allo stress), maggiore lucidità, memoria, possibilità di sostenere prospettive multiple.

I partecipanti apprenderanno insieme alcune semplici pratiche, allenando allo stesso tempo la propria capacità di **ascolto ed empatia**, insieme a concentrazione ed attenzione, incrementando di conseguenza la propria **efficacia nei processi decisionali e relazionali**.

|| COMPETENZE CHIAVE || Consapevolezza di sé, empatia, ascolto, stress management, concentrazione, crescita personale e leadership.



E2. Massaggio e automassaggio

Fare squadra attraverso il contatto.

*In partnership con
co-conduttore*

E2. Massaggio e automassaggio

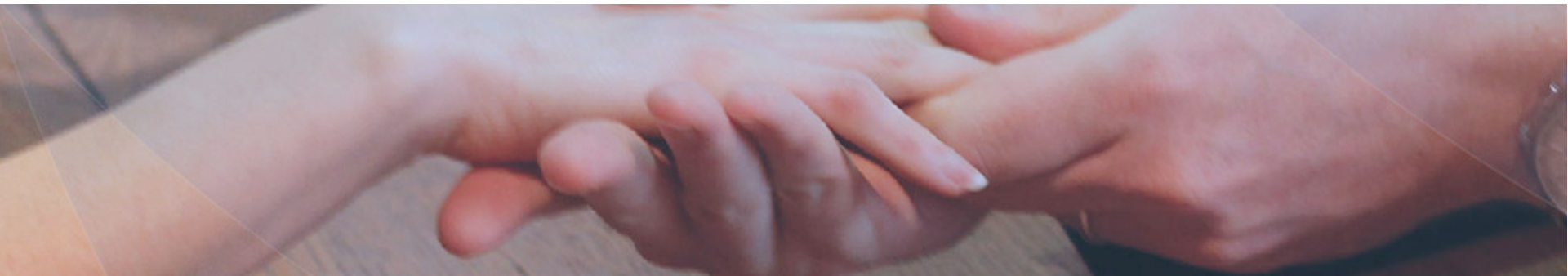
Una proposta divertente ed efficace, che attraverso **semplici e graduali esperienze di automassaggio e scambio di massaggi**, migliora l'affiatamento, il benessere, la consapevolezza e la capacità relazionale del gruppo.

Numerose ricerche scientifiche dimostrano infatti che entrare in contatto con l'altro, favorisce un incremento di serotonina, il cosiddetto "ormone del buonumore", e una diminuzione del cortisolo, associato ad una condizione di stress elevato.

Le pratiche di contatto aiutano le persone sono così portate a sviluppare un **maggiore ingaggio empatico** nella relazione con gli altri membri del gruppo. I punti di vista e le necessità altrui divengono più comprensibili, grazie all'attenzione e alla cura per l'altro che il contatto esercita e sviluppa.

La pratiche proposte comprendono esercizi di **autopercezione** finalizzati a **ricondere l'attenzione della persona al proprio corpo**, affinché tutte le informazioni che in questo modo vengono portate in superficie diventino opportunità di apprendimento. Lo scambio di semplici massaggi fra i membri del gruppo avviene da vestiti, su sedia e/o su lettino.

|| COMPETENZE CHIAVE || Consapevolezza di sé e dell'altro, propriocezione, empatia, ascolto, relazione e comunicazione, flessibilità.



E3. Lo Yoga degli Alberi

A man with long brown hair and a beard, wearing a black t-shirt, is shown in profile, leaning against a tree trunk. His right arm is raised, reaching towards the upper branches of the tree. The background is a dense forest with green leaves and sunlight filtering through. The image has a soft, natural feel.

Lasciamoci insegnare dagli alberi come si fa a stare bene al mondo, nel mondo, con il mondo.

E3. Lo Yoga degli Alberi

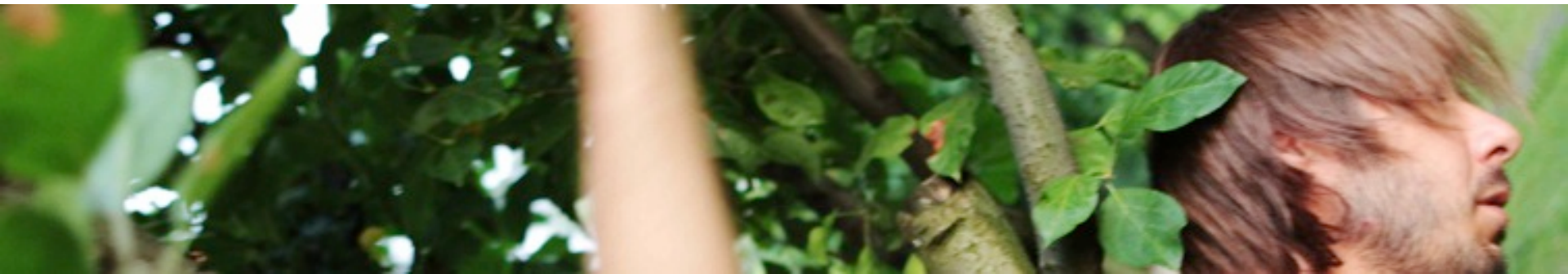
Durante questa esperienza, i partecipanti apprenderanno una **pratica di benessere corporeo centrata su esercizi di stretching e allungamento in relazione con gli alberi e la natura.**

A piedi nudi (se la stagione lo consente) o con scarpe leggere, le persone verranno guidate a fare insieme movimenti dolci ed armonizzanti, incontrando uno stato di profondo rilassamento ed allineamento emotivo, mentale e corporeo, rigenerando le energie fisiche e mentali e favorendo una rinnovata predisposizione all'apprendimento.

I partecipanti apprenderanno delle sequenze di movimento ispirate dagli alberi della zona, e anche da altri elementi naturali: la sequenza dell'acqua, la sequenza della terra, la sequenza del fico, del melo, del faggio e della robinia.

Questa attività si pone quindi come **energizer** all'interno di un meeting, per **rinnovare le energie mentali** e la capacità di attenzione e concentrazione, o **come coccola al termine di una giornata di formazione o di lavoro.**

|| COMPETENZE CHIAVE || Stress management, rilassamento, gestione emotiva, presenza mentale, concentrazione, attivazione sensoriale.



E4. Benessere in Musica e Natura

A group of people, mostly seen from the back, are standing in a loose line across a grassy field. They are looking towards a line of trees in the distance. The scene is captured during the 'blue hour' of twilight, with a soft, dim light. In the foreground, there are out-of-focus white daisy-like flowers. The overall mood is peaceful and contemplative.

Ritrovare il piacere di essere.

E3. Benessere in Musica e Natura

Un'esperienza che si propone di risvegliare nel tuo gruppo il piacere di stare bene, insieme, in relazione con la natura, ritrovando un benessere profondo profumato di boschi, di silenzio, di rilassatezza, di rigenerazione mentale.

I nostri trainer vi accompagneranno a scoprire la forza e la bellezza di essere un team, attraverso attività rigeneranti nei boschi o nella luminosa e ariosa sala meeting, o ancora nei prati intorno alla struttura.

Progetteremo su misura per il vostro gruppo e per il tempo a disposizione, il mix più adatto di queste attività, scegliendo con voi le vostre preferite fra le seguenti (ogni attività necessita di un minimo di 1 ora per essere correttamente svolta):

- ⊙ Esperienze di meditazione e contemplazione nel bosco
- ⊙ Soft drum circle in gruppo, usando strumenti a percussioni e antichi canti tradizionali, in un'esperienza coinvolgente e rilassante la tempo stesso
- ⊙ Massaggio e automassaggio
- ⊙ Musicoterapia e massaggio sonoro usando strumenti musicali e a percussione, tamburi, bastoni della pioggia, metalli intonati e altro, per un'esperienza rilassante e rigenerante
- ⊙ Yoga degli alberi in natura
- ⊙ Mindfulness

|| COMPETENZE CHIAVE || Stress management, rilassamento, gestione emotiva, presenza mentale, concentrazione, attivazione sensoriale.



L'idea in più!

Immortalare il tuo evento aziendale con un servizio fotografico o un video!

Potrai così creare un ricordo indelebile delle belle esperienze realizzate insieme, e condividerle con i partecipanti (e anche con chi non c'era!).



Diana Tedoldi

Filosofa, formatrice e consulente corporate dal 2000, Diana ha una lunga esperienza come facilitatrice di processi di cambiamento organizzativo, sviluppo della leadership e team builder presso numerose aziende lombarde e trentine.

Con i suoi brand Drum Power ed Intelligenza Primitiva, **ha guidato migliaia di persone in tutta Italia** attraverso percorsi di formazione esperienziale in musica ed in natura.

Adora apprendere, fare network, generare **entusiasmo e coinvolgimento**, facilitare crescite personali e di gruppo.

Ha pubblicato **“L’Albero della Musica”**, libro di ricerca antropologica sull’uso del ritmo a scopo terapeutico e formativo.



Contatti

Sono felice di aiutarti a valutare quale esperienza è più indicata per il tuo gruppo, e a progettare un percorso su misura per le tue esigenze!

Possiamo incontrarci senza impegno, per approfondire i tuoi desideri e le tue necessità.

Contattami via email scrivendo a

diana@intelligenzaprimitiva.it

Oppure chiamami sul cellulare al numero 393 7573058.

A presto!



Copyright Diana Tedoldi
Contenuto confidenziale.

Team Building e Formazione esperienziale con Diana Tedoldi



www.drumpower.net
www.intelligenzaprimitiva.it

