

PROGRAMMA DIDATTICO T6

Corso Forest Team Building (3 giorni / 2 notti in presenza):

FOREST TEAM BUILDING:

quando gli Alberi e la Foresta insegnano come ritrovare Benessere, Empowerment e Coesione di Gruppo

Con riferimenti, spunti e approfondimenti scientifici da: Medicina Forestale (Qing Li), Neurobiologia Vegetale (Prof. Stefano Mancuso), Fitosociologia (Prof. Josias Braun-Blanquet), Psicologia Vegetale (Prof. Umberto Castiello), Permacultura (Bill Mollison e David Holmgren) Ecopsicologia (Theodore Roszak)

Gli Obiettivi del Corso "Forest Team Building" sono:

- Miglioramento della Comunicazione e della Collaborazione:
Promuovere una Comunicazione Efficace e la Collaborazione tra i membri del Team Aziendale attraverso attività che richiedono l'uso di Competenze Comunicative adeguate e Strategie di Cooperazione per risolvere problemi e superare sfide oggettive, superando la logica della "Competizione per il Successo ad ogni costo"
- Rafforzamento della Fiducia e della Coesione di Gruppo:
Creare un ambiente in cui i Partecipanti possano costruire e rafforzare la Fiducia Reciproca attraverso attività, esercizi e giochi che richiedono il supporto e l'affidamento l'uno sull'altro dei membri del Team, anche se con Livelli di Responsabilità molto diversi tra loro
- Sviluppo delle Capacità di Leadership e Problem Solving:
Offrire opportunità per esercitare e sviluppare competenze di Leadership e Problem Solving in situazioni non convenzionali, sia nel Breve, ma anche nel Medio e Lungo Tempo, stimolare la Creatività, l'Adattabilità, la Visione d'Insieme, il Pensiero Laterale, la Valorizzazione del Margine, prendendo esempio dal Contesto Naturale Forestale e dalla Permacultura Sociale
- Promozione del Benessere e della Resilienza:
Incentivare il Benessere Fisico e Mentale dei Partecipanti attraverso l'Immersione Guidata nella Natura e nel Bosco anche mediante Attività Fisiche e di Mindfulness all'aperto, favorire l'individuazione del Dis-Stress con l'attivazione di Strategie di Protezione Individuali e del Gruppo, evidenziare le Strategie per raggiungere la "Resilienza Totale" e il "Massimo Equilibrio Armonico" tra Vita Personale e Attività Professionale individuale e nel Gruppo

Programma del Corso

1° giornata **Biofilia, Ecopsicologia e Connessione con la Natura**

- Venerdì AM Arrivo, Registrazione, Regole di Work Meditation, Misurazione Parametri Biopsicosociali e Ricerca, Disposizione nelle camere
1° Cerchio del Mattino: Accoglienza e Benvenuto, Presentazione del Team di Formazione e dei Partecipanti, Obiettivi e Struttura del Corso, Carte degli Angeli di Findhorn con il Bagno di Parole sull'Intenzione del Giorno, Presentazione dei Talenti dei Partecipanti
Attività di Connessione: la Dinamica Incrociata delle Relazioni
Lezione Frontale: La Biofilia e la Medicina Forestale nella pratica dell'Ecopsicologia, Nature Deficit Disorder, Eu-Stress e Dis-Stress, Burn Out, Studi e Applicazioni pratiche nei contesti aziendali, Benefici del contatto con la Natura per il benessere psicologico e fisico
- 13:00 – 15:00 Pranzo di Gruppo, Work Meditation e Riposo
- Venerdì PM Immersione Forestale Livello 1-2 con "Elogio del Silenzio" e "Attivazione dei 5 sensi"
Attività di Connessione: il "Dragon Dreaming"
Workshop Pratico: "I Limiti e le Risorse". Suddivisione in Gruppi (in base al Dragon Dreaming) per Esplorare e Documentare l'Ambiente Naturale circostante, Confronti con la propria Comunità Aziendale, Condivisione delle Esperienze e Discussione in Plenaria
Attività Pratica di Danze Etniche di Gruppo nel Bosco: Yeha Noha / Seed Dance / E Malama / I Am A Walking Tree / Healing Journey
- 19:30 – 21:00
dalle 21:00 Cena di Gruppo, Work Meditation e Riposo
Il Cerchio dei Talenti / Colloqui Individuali con i Tutor / Cineforum con Dibattito / Altre attività serali facoltative

2° giornata **Le Relazioni Ecologiche**

- Sabato AM Misurazione Parametri Biopsicosociali, Colazione
2° Cerchio del Mattino: Attività di Risveglio, Spennellate di Memoria sul giorno precedente, Esercizi di Grounding e Barefooting, Carte degli Angeli di Findhorn con il Bagno di Parole sull'Intenzione del Giorno
Lezione Camminata: Strategie Vegetali. Neurobiologia e Fitosociologia delle Relazioni delle Piante nei contesti Forestali e nelle Gilde (la Comunicazione tra le Piante, le Emozioni nelle Piante, i 5 Strati della Foresta matura, le Consociazioni, le Sinergie, il Fitocomplesso, l'Effetto Entourage...)
Lezione Frontale: Il Radicamento Aziendale. Riflessioni ispirate all'ambiente naturale: perché possono essermi /

esserci utili, le Relazioni Ecologiche, il termometro delle mie Relazioni Ecologiche nel contesto lavorativo

13:00 – 15:00 Pranzo di Gruppo, Work Meditation e Riposo

Sabato PM Attività di Team Building in Natura: Esercizi di Collaborazione e Comunicazione, Giochi e attività di gruppo per migliorare comunicazione e collaborazione, Attività di problem-solving e creatività in natura
Costruzione di un Progetto di Team in Natura: divisione in gruppi per la realizzazione di un progetto creativo utilizzando materiali naturali (il "Mandala del Bosco"), Presentazione dei progetti e discussione sui processi collaborativi

19:30 – 21:00
dalle 21:00 Cena di Gruppo, Work Meditation e Riposo
Il Cerchio dei Talenti / Colloqui Individuali con i Tutor / Cineforum con Dibattito / Altre attività serali facoltative

3° giornata **Integrazione e Follow-up**

Domenica AM Misurazione Parametri Biopsicosociali, Colazione
3° Cerchio del Mattino: Attività di Risveglio, Spennellate di Memoria sul giorno precedente, Carte degli Angeli di Findhorn con il Bagno di Parole sull'Intenzione del Giorno
Lezione Frontale: Implementare le Competenze necessarie al Lavoro di Gruppo. La capacità di costruire Obiettivi Ecologici, Attivazione e Debriefing
Workshop Pratico: Implementazione nel Contesto Aziendale. Attivazione di Gruppo sul Problem Solving e Leadership "la Ragnatela", Pianificazione di come integrare le Strategie apprese nel Contesto Aziendale

13:00 – 15:00 Pranzo di Gruppo, Work Meditation e Riposo

Domenica PM Valutazione dei Vantaggi e dei Limiti dell'Esperienza vissuta ("mi è piaciuto molto... ancora meglio se...")
Discussione e Raccolta di Feedback dai Partecipanti ("come penso di usare, per me e per il gruppo, le nuove conoscenze e consapevolezza...")
Attività di Gruppo / Danza di Celebrazione

17:00 Consegna degli Attestati di Partecipazione
Chiusura Lavori, Saluti e Calendario delle Attività proposte

Risorse e Materiali Didattici

- Slide e presentazioni PowerPoint.
- Manuale del corso con esercizi pratici e suggerimenti.
- Materiali per le attività pratiche (es. strumenti per la meditazione, equipaggiamento per le attività all'aperto).
- Accesso a un forum online per discussioni e supporto post-corso.

Valutazione e Certificazione

- Partecipazione attiva alle sessioni e ai workshop pratici.
- Feedback dei formatori e dei partecipanti.
- Attestato di Partecipazione per i partecipanti attivi che completano le attività previste.

NOTA BENE:

Per approfondire quanto appreso nel Corso in presenza "**Forest Team Building**", è possibile accedere alla Piattaforma <https://fad-airop.it> e visionare il Materiale Didattico e le Videolezioni.

(richiedere info e costi nel sito o a Gigliola Sigismundi Tel / WA / Telegram 338.8631035 corsi@aimef.net)