

## MANDALA PICTURE

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 4 - max 15 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone per un massimo totale di 72 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 2-3 ore

Il mandala è un disegno che ha antichissime origini e rappresenta il centro da cui si sviluppa tutto l'Universo.

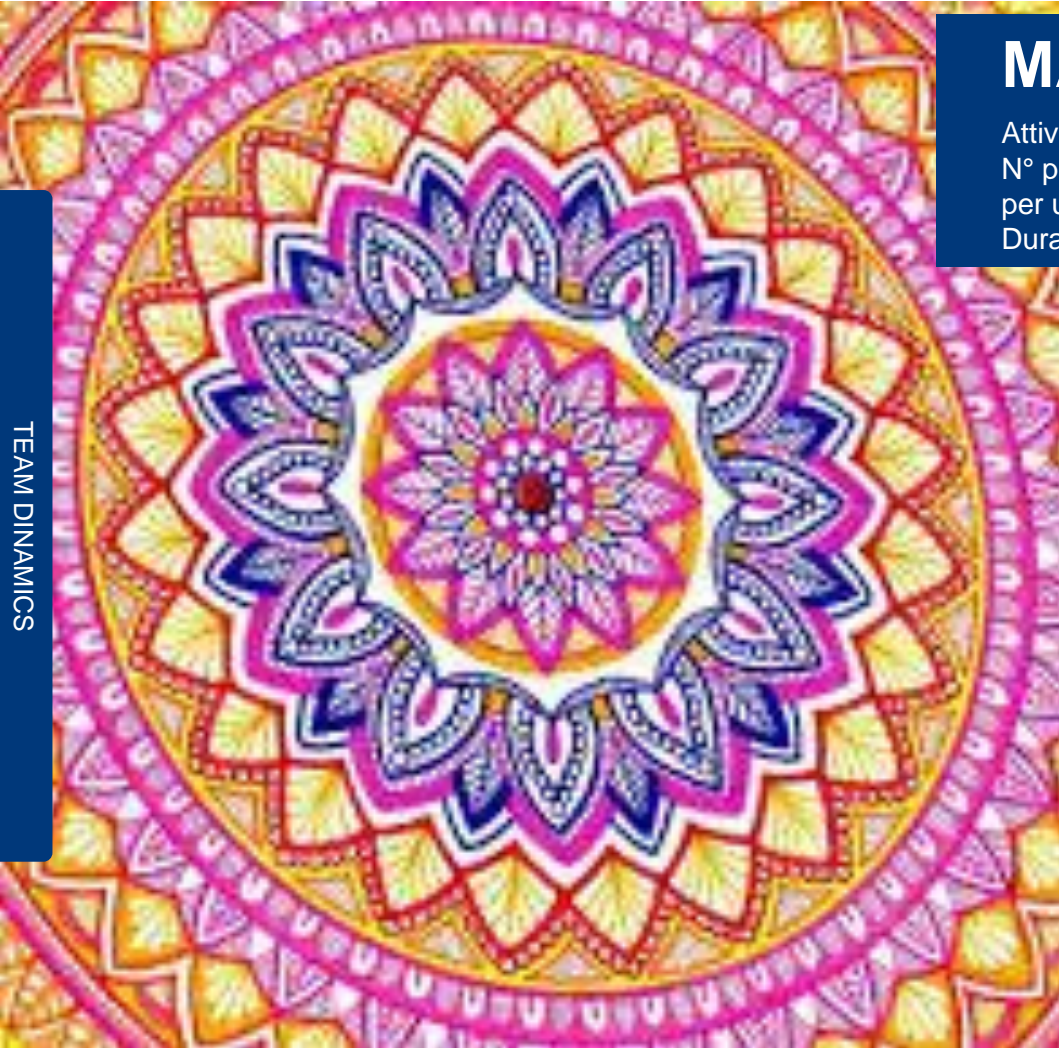
Per Jung, quando si disegna o si colora, la persona proietta le proprie emozioni e il proprio vissuto riproducendo così una rappresentazione del proprio stato emotivo.

Inoltre la vista è un ottimo alleato per il cervello per aumentare l'apprendimento e la manualità migliora l'utilizzo dell'emisfero destro, sede del linguaggio, delle emozioni e del pensiero creativo.

I partecipanti dovranno dipingere un mandala (seguendo uno schema fornito oppure dando libero sfogo alla fantasia); verranno forniti grembiule protettivo, tempere, colori atossici e lavabili, pennelli, e diverse tele su cui ciascuno dovrà lavorare lasciandosi andare alle proprie sensazioni e creatività.

Per favorire il lavoro di gruppo, la comunicazione e l'interazione tra i partecipanti, la realizzazione del mandala verrà affidata a diversi sottogruppi che dovranno studiare una **strategia** comune per riprodurre le varie porzioni del mandala che, alla fine, verranno raggruppate per completare l'opera.

Questa attività sviluppa tematiche quali il **team working**, la **comunicazione**, la **collaborazione**, la **proattività**.



## I «SENSI» DELL'APPRENDIMENTO

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 10 - max 30 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 4– 6 ore

I sensi sono le porte principali che ci mettono in comunicazione con il mondo esterno e per mezzo di essi facciamo entrare non solo le impressioni sensoriali ma anche quelle mentali ed emozionali determinando i nostri comportamenti e abitudini. L'uso corretto ed equilibrato dei sensi favorisce il benessere psico-fisico.

Questa attività stimola i 5 sensi attraverso 5 attività esperienziali che creano un percorso di apprendimento:

- **CONSAPEVOLEZZA:** il tatto è il primo senso con cui l'essere umano entra in contatto con sé stesso e con il mondo esterno. Attraverso la tecnica del «tapping» si picchiettano dei punti del viso e delle mani per liberare energie ed eliminare eventuali blocchi emozionali. Questa attività, oltre a sviluppare la **consapevolezza di sé** attraverso il contatto con il corpo, aiuta la **concentrazione**, stimola il riequilibrio energetico, **diminuisce lo stress**.
- **ATTIVAZIONE ESPERIENZIALE:** è la volta dell'olfatto che verrà allenato attraverso il riconoscimento alla cieca di erbe aromatiche e olii essenziali. A seguire il gusto attraverso un'attività di cooking class (con diversi livelli di difficoltà a seconda della presenza o meno di una cucina di appoggio). Questa fase sviluppa la **collaborazione**, la **comunicazione**, la **gestione delle risorse** e la **creatività**.
- **CONSOLIDAMENTO:** la vista è un prezioso alleato del cervello per consolidare le impressioni e apprendere. In questa attività i partecipanti potranno consolidare il **team working** e quanto appreso nella fase precedente dipingendo un mandala di gruppo.
- **RILASSAMENTO:** a chiusura verrà sollecitato l'udito attraverso l'ascolto delle campane tibetane, strumento di rigenerazione e armonizzazione neurale.



## OLISTIC LABOUR

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 8 - max 15 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 2-3 ore

Si tratta di laboratori che prendono vita da tecniche olistiche quali l'aromaterapia o la cristalloterapia. Entrambe i laboratori sviluppano nei partecipanti **spirito di squadra e creatività**, favorendo la **comunicazione** e stimolando la **gestione del tempo e degli imprevisti**. Le attività, a seconda del tempo a disposizione, possono essere fatte singolarmente o in combinazione.

**IPOTESI 1 – AROMATERAPIA:** ai partecipanti, dopo un'introduzione al mondo dell'aromaterapia e dei suoi benefici in ambito personale e professionale, verranno consegnati dei cofanetti di olii essenziali nonché tutto il necessario per creare un'essenza personalizzata.

**IPOTESI 2 – CRISTALLOTERAPIA:** ai partecipanti, dopo un'introduzione al mondo della cristalloterapia e dei suoi benefici in ambito personale e professionale, avranno a disposizione pietre, materiali e strumenti necessari per creare una collezione di gioielli.

Per entrambe le tipologie di laboratori è prevista una seconda fase: ai partecipanti saranno forniti cartoncini, pennarelli, stoffe, tempere e quant'altro necessario per **ideare un logo e un packaging** per il prodotto realizzato nella fase 1.

Inoltre, dovranno creare una presentazione commerciale utilizzando la tecnica del **visual storytelling**.



## FLOWER DESIGN

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 8 - max 20 persone per trainer (per gruppi più numerosi sono necessari più trainer)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 3-4 ore

Nell'Ottocento si sviluppò un tipo di comunicazione non verbale che utilizzava i fiori come **strumento di espressione nella società**. Con gli anni, sono stati elaborati dei codici di significato per ogni fiore e colore, dando vita ad un vero e proprio linguaggio a cui ancora oggi si fa riferimento per interagire in maniera sottile e discreta. Secondo la psicoanalisi, i fiori hanno una grossa valenza nella psiche umana: fiori e piante, rappresentano la vita nella sua piena evoluzione. Dalla preferenza di un fiore dunque si potrebbe delineare il profilo psicologico di un individuo. Già nel Medioevo venivano attribuiti dei significati morali ai fiori più comuni. Fiori come rimedi delle nostre emozioni.

Un'attività esperienziale con i fiori aiuta a potenziare la **creatività** e la **produttività** e ad **allontanare lo stress**.

Dopo una presentazione sulla psicologia dei fiori e sull'importanza della floriterapia e della cromoterapia sul nostro benessere psico-fisico, i partecipanti saranno accompagnati nell'apprendimento delle principali tecniche di composizione, lo stile, la scelta e l'accostamento dei fiori e dei colori. Si prosegue poi con la dimostrazione pratica del tema scelto. Nella seconda parte ciascun partecipante riceve i fiori ed il materiale tecnico necessario per la realizzazione della creazione.

Per gruppi numerosi si propone di creare composizioni diverse che, unite tra loro, diano vita ad un allestimento più complesso sviluppando così tematiche di **comunicazione, collaborazione e team working**.



## CREATIVE TEAM COACHING

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 4 - max 30 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 3-4 ore

L'obiettivo di questa attività è far apprendere una metodologia creativa di **problem solving** e di **team coaching**.

Si basa sulla teoria dei «Sei cappelli per pensare» di De Bono dove ogni cappello ha un colore diverso a cui corrisponde un comportamento/pensiero diverso. Il fine è quello di comprendere la forza della **condivisione** all'interno di un team, sviluppare il **pensiero laterale**, favorire la **collaborazione**, migliorare la **delega** e l'elaborazione di **action plan efficaci**.

Ai partecipanti verrà data una tematica da sviluppare e approfondire in base al cappello psicologico indossato: oggettività (bianco), soggettività (rosso), positività (giallo), negatività (nero), creatività (verde), razionalità (blu). Ogni volta che viene indossato un cappello, il gruppo può analizzare la questione ed elaborare idee in linea solo con il concept del cappello indossato: questo permette di affrontare una problematica utilizzando approcci diversi in modo laterale-creativo anziché lineare. In caso di gruppi numerosi, verranno creati sottogruppi ai quali assegnare un solo cappello.

Al termine, le idee derivanti dal debriefing creativo verranno analizzate in modalità team coaching utilizzando una matrice «posso/voglio» che aiuterà i partecipanti a definire delle attività quotidiane concrete da implementare, migliorare, eliminare o delegare per una maggiore efficienza ed efficacia del team.



## 3 IN 1

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 8 - max 30 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 2-3 ore



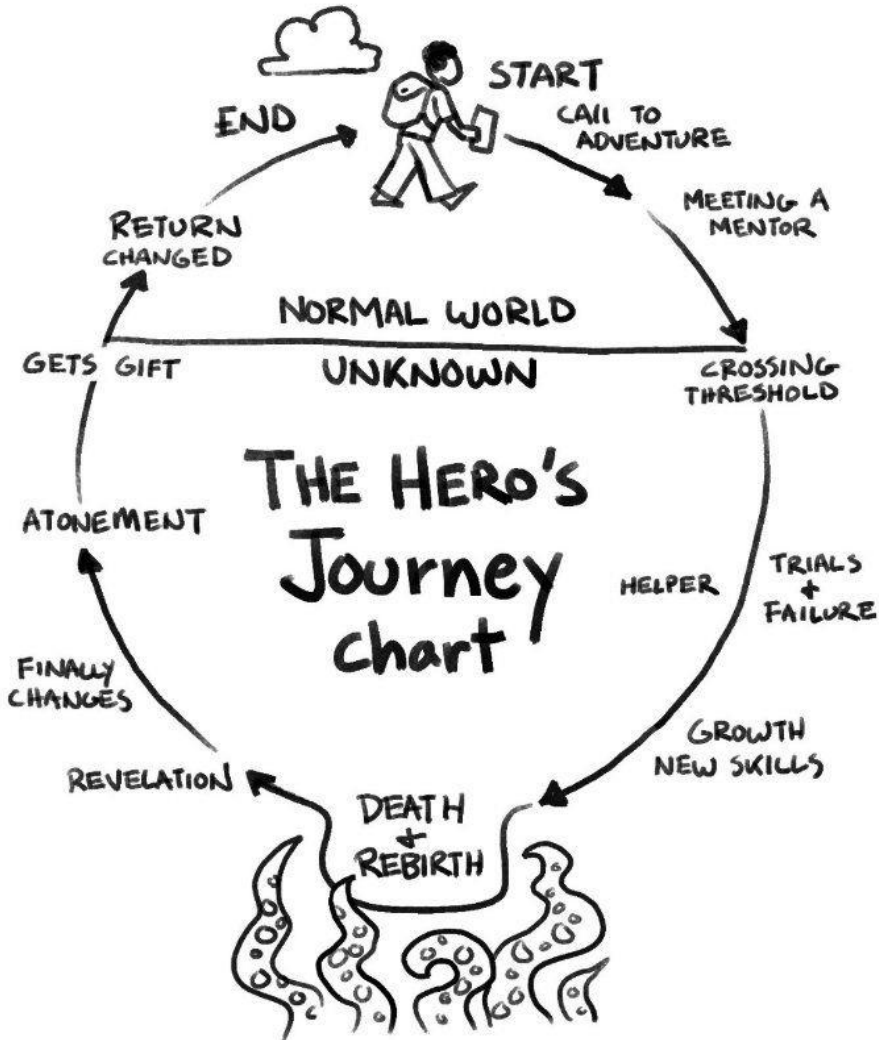
Vengono proposte 3 attività diverse a carattere ludico e coinvolgimento fisico che toccano diverse tematiche della vita quotidiana di un team.

La prima è Tangram: si tratta di un rompicapo formato da un grande quadrato di cartone composto da diverse figure geometriche che si possono separare per dare vita ad un'infinità di altre figure. La regola per utilizzarlo è semplice: su un piano, e senza sovrapporli, vanno usati tutti e 7 i pezzi di cui è formato in modo da creare delle figure riconoscibili e dalle giuste proporzioni. In sottogruppi i partecipanti si sfideranno per creare il maggior numero di figure possibili. Stimola la **creatività**, la **strategia**, la **gestione del tempo**, la **comunicazione** e la **collaborazione** tra i singoli partecipanti.

La seconda attività prevede la creazione di figure attraverso l'utilizzo di scovolini per pipa; divisi in coppie uno dei partecipanti sarà bendato e dovrà ricreare la figura scelta dal collega seguendo solo le indicazioni verbali. Imprevisto a metà del tempo: scambio tra i partecipanti non bendati. Il gioco serve a stimolare la **comunicazione**, la **fiducia**, la gestione del tempo e degli imprevisti.

La terza attività è l'Helium Stick: in sottogruppi, verrà chiesto ai partecipanti di tenere un bastone di legno utilizzando solo il dito indice e di abbassarlo a terra tutti insieme come una squadra. Stimola la comunicazione verbale e non verbale, la gestione della strategia, i ruoli e il **team working** per il raggiungimento dell'obiettivo.

# ATTIVITÀ ESPERIENZIALE



## VISUAL STORYTELLING (IL VIAGGIO DELL'EROE)

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 8 - max 30 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 3-4 ore

L'attività di Visual Storytelling aiuta i partecipanti a comunicare attraverso un processo narrativo che mette al centro l'obiettivo che si vuole raggiungere e che coinvolge attraverso un'esperienza visiva ed emotiva ben distribuita lungo tutta la narrazione.

Fare visual storytelling implica una narrazione complessa, attraverso la concatenazione di diversi momenti espressivi che abbiano l'obiettivo di coinvolgere e immergere l'interlocutore nel mondo che l'azienda vuole rappresentare.

Questa attività tocca diverse tematiche: **chiarezza degli obiettivi** e dei risultati che si vogliono raggiungere, consapevolezza dei **valori** che si vogliono trasmettere e delle **emozioni** che si vogliono evocare, **creatività e pensiero laterale**, **capacità narrative**.

La narrazione può avvenire attraverso l'utilizzo di fotografie, video, fumetti, collage, disegni o quanto altro il gruppo decida di rappresentare attraverso gli strumenti forniti.

Il contenuto può essere scelto in base agli obiettivi aziendali oppure può riprodurre il classico «Viaggio dell'eroe» che inizia nella realtà di tutti i giorni e che finisce nuovamente lì, solo che il nostro eroe al suo ritorno sarà cambiato, migliore di prima, con nuove competenze.

Il concept è l'abbandono della **zona di comfort** per entrare in un mondo che non si conosce dove spesso regnano caos e incertezza, ricco di **imprevisti**, **ostacoli da affrontare**, partner ed antagonisti con cui **negoziare**, **risorse da gestire**.

## COLOUR CONNECTION

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).  
N° partecipanti: min 8 - max 15 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone)  
Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 4– 6 ore

Attività esperienziale che prende spunto dal modello psico-comportamentale «Process Communication Model» con l'obiettivo della **consapevolezza del proprio profilo di personalità**, di come comunichiamo, quali sono i nostri bisogni e cosa ci motiva o ci stressa. E' un modello semplice, intuitivo e funzionale che permette una migliore **integrazione e interazione tra le persone**, favorisce la **comunicazione** e la **collaborazione**, allevia le cause di **conflitto** e le situazioni di **stress**.

L'attività si articola in varie fasi:

**Consapevolezza** – attraverso un gioco di carte che riportano diverse frasi comportamentali, i partecipanti riconoscono il proprio profilo di personalità e quello dei colleghi, confrontando anche il proprio percepito con quello degli altri.

Il debriefing condotto dal trainer prevede la spiegazione del modello e delle caratteristiche dei diversi profili di personalità.

**Attivazione ed esperienza** – i partecipanti saranno invitati a ideare e mettere in scena l'interazione tra i diversi profili toccando le tematiche di comunicazione efficace, motivazione, delega, gestione delle emozioni e dello stress.

**Apprendimento** – attività riepilogativa sui sei profili e le loro relative caratteristiche attraverso la creazione di una mappa mentale tridimensionale che rimarrà poi al gruppo come base per un action plan.



## TEAM ALIGNMENT

Attività fattibile solamente Indoor.

N° partecipanti: min 4 - max 50 persone

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): giornata intera

Questa attività di **team coaching** si basa su una tecnica derivante dalla fisica quantistica che permette di identificare e “sciogliere” quei blocchi energetici che impediscono di portare in manifestazione i propri talenti e la propria mission nella vita personale e professionale. Applicata al team permette di guardare alla propria attività professionale con nuovi occhi, da nuove angolature e di fatto permette di vedere, con più chiarezza e da uno spazio di “centratura”, la direzione da seguire. L’Allineamento dell’Organizzazione è il ramo del Life Alignment dedicato a riportare il **benessere** e l’armonia all’interno di un team, tracciando un percorso sicuro e potente verso la crescita e il **miglioramento delle performance**. Agisce da catalizzatore per aiutare a identificare e risolvere gli squilibri sottili che impediscono ad un’organizzazione o a un progetto di **liberare pienamente il suo potenziale**, aiuta ad esprimere il massimo potenziale, fa emergere la causa primaria da cui ha origine un’eventuale problematica, promuove la capacità di **pensiero strategico** e di pianificazione, supporta **proattività e flessibilità**, promuove l’integrazione e il **lavoro di gruppo**, aiuta a portare alla luce eventuali blocchi emotivo-energetici, aumenta la possibilità di raggiungere gli obiettivi, fornisce informazioni utili per la **gestione efficace delle risorse**.

L’attività di team coaching consiste nella mappatura dettagliata di obiettivi, organigramma, relazioni interne ed esterne, flussi di lavoro per disegnare la realtà attuale e aiutare i partecipanti ad raggiungere il desiderata.



## MIND DETOX

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 10 - max 30 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 2-3 ore

Questa attività permette di **liberare la mente dalle tossine fatte di abitudini disfunzionali, esperienze negative, credenze depotenzianti** e favorire il benessere energetico.

Si basa sui dettami dell'Ayurveda, antica «Scienza della Vita» nonché medicina fisico-mentale di origine indiana che considera il corpo come una manifestazione della mente e la mente come il riflesso del corpo attraverso la consapevolezza e l'uso dei 5 sensi.

Il mind detox lavora su tre livelli di disintossicazione: dopo una breve presentazione della filosofia ayurvedica e dei suoi benefici per l'equilibrio di mente-corpo-spirito, i partecipanti inizieranno l'esperienza con alcuni esercizi di **rilassamento fisico e mentale**, primo livello di disintossicazione.

Il secondo livello prevede **esercizi di respirazione** vedica in grado di abbassare il livello di stress e aumentare la consapevolezza del sé, dei propri pensieri e delle proprie sensazioni.

Il terzo livello è dato dalla terapia del suono attraverso l'ascolto delle **campane tibetane**, strumento di rigenerazione e armonizzazione neurale.

Questa attività favorisce la consapevolezza del sé, la gestione delle emozioni e dello stress, la concentrazione e il bilanciamento energetico. Ideale in abbinamento a corsi di neuromanagement, crescita personale, gestione del cambiamento, miglioramento delle performance.

E' possibile rendere questa attività «digital detox»: i partecipanti non potranno utilizzare nessun tipo di device in modo da dare maggiore spazio alla consapevolezza di se stessi, nonché ritrovare il proprio equilibrio tra mente, corpo e spirito.



# ATTIVITÀ ESPERIENZIALE

## CONSAPEVOLISTICAMENTE

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 10 - max 30 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 3 ore

Attività esperienziale che mette al centro il benessere della persona lavorando sulla consapevolezza di se stessi, sul riequilibrio energetico e sull'eliminazione delle tossine della mente, responsabili dei nostri limiti e blocchi personali. Ideale per la **gestione dello stress, delle emozioni dei conflitti e delle emozioni**. Lavora sulla **crescita personale** e sulle competenze del «**saper essere**».

Dopo una breve spiegazione del mondo olistico e dei benefici in ambito personale e professionale, avrà inizio l'attività esperienziale con **esercizi di rilassamento fisico e mentale**. A seguire, a scelta della committenza, l'attività proseguirà con una delle seguenti pratiche olistiche:

- **Yoga della risata**, il metodo più veloce, economico e scientificamente provato per ridurre lo stress nei posti di lavoro. Lo YdR aumenta le riserve di ossigeno, sia nel cervello che nel resto del corpo, aiutando a lavorare meglio e con più efficienza.
- **Tapping**, tecnica in cui si picchiettano dei punti del viso e delle mani per liberare energie ed eliminare eventuali blocchi emozionali.
- **Self-Reiki**, auto-trattamento in grado di ripristinare l'equilibrio psico-fisico attraverso l'utilizzo dell'energia che scorre dentro e fuori il nostro organismo.
- **Self-Shiatsu**, tecnica di automassaggio che favorisce il rilassamento psicofisico riducendo ansia e stress.

L'attività esperienziale si conclude con la **terapia del suono** attraverso l'ascolto delle campane tibetane, strumento di rigenerazione e armonizzazione neurale.

Si suggerisce di rendere questa attività «digital detox» (i partecipanti non potranno utilizzare nessun tipo di device).



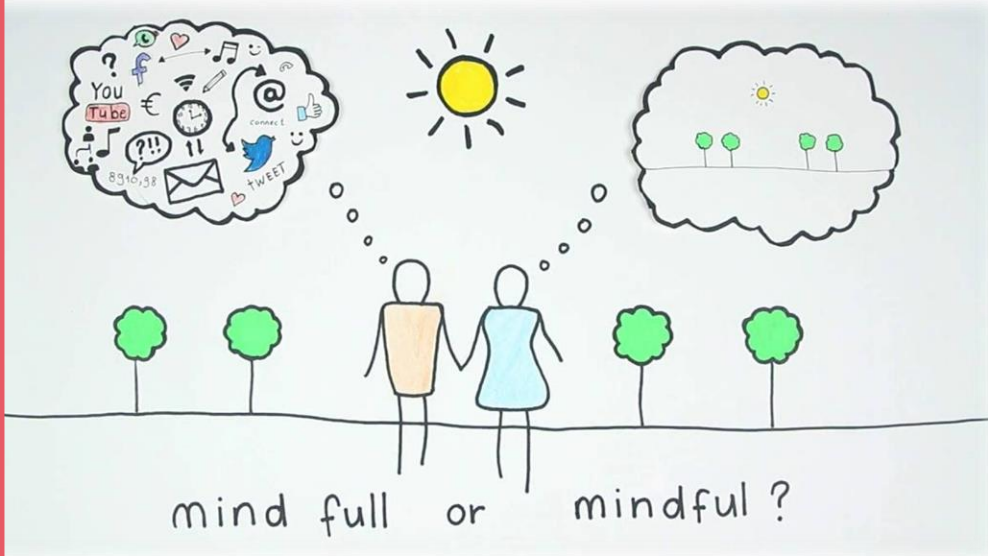
# ATTIVITÀ ESPERIENZIALE

## MINDFULNESS BASE

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 10 - max 30 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 15 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 4 ore



La Mindfulness è una pratica sempre più diffusa che consente di allenare la capacità di attenzione e presenza mentale verso l'interno e verso l'esterno, particolarmente utile quindi per migliorare il proprio potenziale relazionale (senso di fiducia in sé e nell'altro).

Inserire la Mindfulness nelle iniziative di formazione aziendale e nelle attività di team building è utile per aumentare la **produttività** attraverso la concentrazione «nel qui ed ora», migliorare l'**efficienza**, incrementa la condivisione e la **coesione** tra le persone, sviluppa la **capacità di azione** invece che di reazione, sviluppa competenze quali **intuizione**, **creatività**, **consapevolezza emotiva**, migliora la capacità di **gestione dello stress**, favorisce l'apertura al **cambiamento** e la **flessibilità**, agevola la risoluzione **dei conflitti**.

L'attività inizia con un'introduzione alla mindfulness con focus sulle potenzialità nei contesti organizzativi e prosegue con esercizi di rilassamento fisico e mentale. Prosegue con esercizi di consapevolezza:

- Come essere nel «qui e ora»
- L'accettazione del sé e delle proprie ferite
- Le 7 regole dell'essere anziché del fare
- Le attività che mi nutrono/mi svuotano

Si conclude con esercizi pratici di **meditazione informale** da poter ripetere anche a casa o in ufficio per favorire la concentrazione, la riduzione dello stress e il self-empowerment.

Si suggerisce di rendere questa attività «digital detox» (i partecipanti non potranno utilizzare nessun tipo di device).

## MINDFULNESS AVANZATA

Attività fattibile sia Indoor che Outdoor (no weather sensitive).

N° partecipanti: min 8 - max 20 persone per trainer (per gruppi più numerosi è necessario un trainer ogni 20 persone per un totale massimo di 40 persone)

Durata attività (briefing e debriefing formativi esclusi): 4 ore

La Mindfulness è una pratica sempre più diffusa che consente di allenare la capacità di attenzione e presenza mentale verso l'interno e verso l'esterno, particolarmente utile quindi per migliorare il proprio potenziale relazionale (senso di fiducia in sé e nell'altro).

Inserire la Mindfulness nelle iniziative di formazione aziendale e nelle attività di team building è utile per aumentare la **produttività** attraverso la concentrazione «nel qui ed ora», migliorare l'**efficienza**, incrementa la condivisione e la **coesione** tra le persone, sviluppa la **capacità di azione** invece che di reazione, sviluppa competenze quali **intuizione**, **creatività**, **consapevolezza emotiva**, migliora la capacità di **gestione dello stress**, favorisce l'apertura al **cambiamento** e la **flessibilità**, agevola la risoluzione **dei conflitti**.

L'attività inizia con un'introduzione alla mindfulness con focus sulle potenzialità nei contesti organizzativi e prosegue con una meditazione guidata shaking (tecnica di attivazione corporea) in preparazione alla pratica della **respirazione circolare**, tecnica in grado di abbassare il livello di stress e aumentare la consapevolezza del sé, dei propri pensieri e delle proprie sensazioni. Migliora l'ossigenazione del cervello, aumenta la capacità di concentrazione, facilita la chiarezza degli obiettivi ed influisce sull'autostima per un incremento delle performance.

A chiudere, un'attività di integrazione e condivisione dove ogni partecipante avrà modo di dare libero spazio alla sua espressione interiore.

Si suggerisce di rendere questa attività «digital detox» (i partecipanti non potranno utilizzare nessun tipo di device).

