



QUADIR

Formazione
e Consulenza
Cooperativa

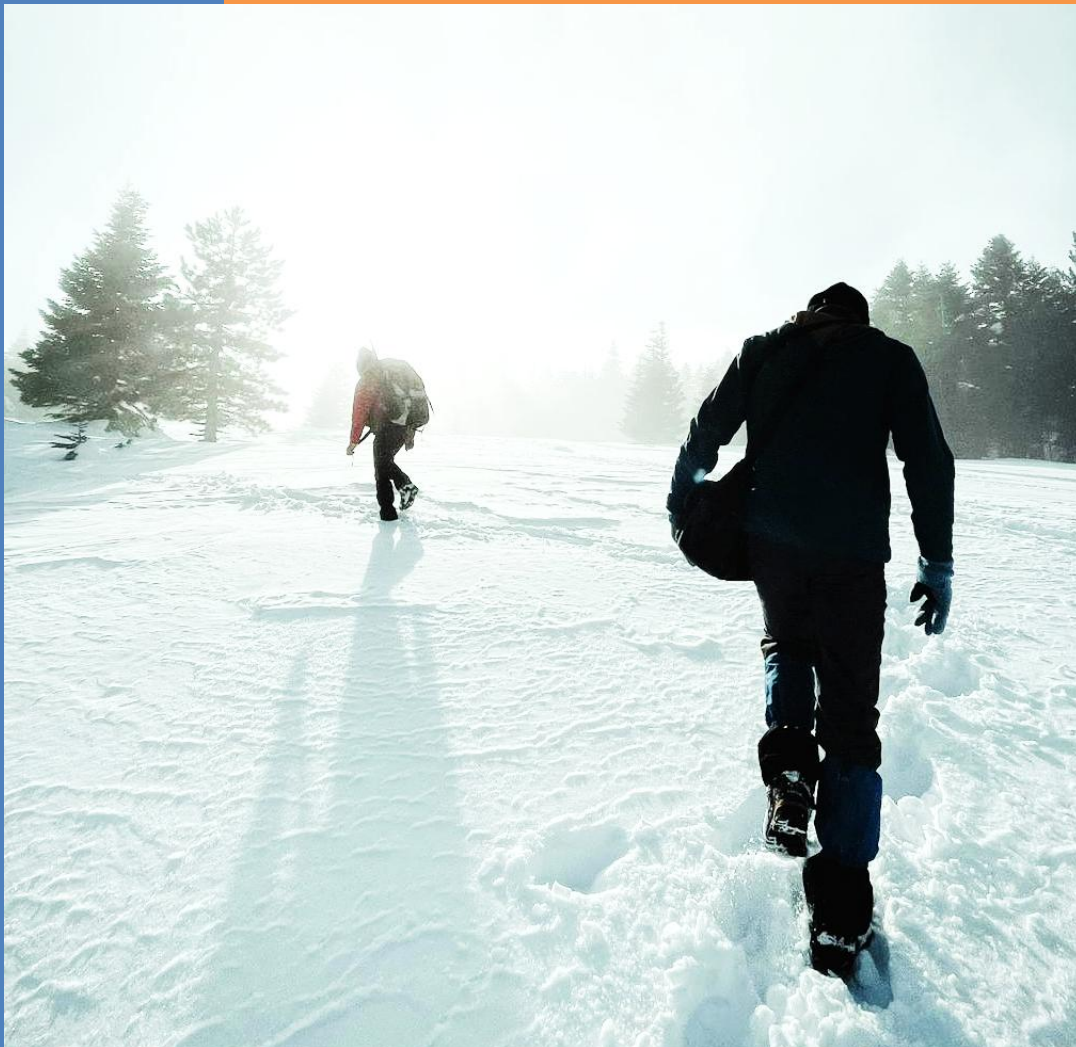
Ciaspolata in TEAM

FORMAZIONE OUTDOOR
Per l'empowerment individuale
e di gruppo



Perché?

Ciaspolare nella natura



- ✓ Ciaspolando si entra **in contatto con le proprie risorse e i propri limiti** imparando ad esaltare le prime e ad andare oltre ai secondi
- ✓ La **natura connette** a sé stessi e ripara dalla stanchezza psicofisica
- ✓ **La dimensione del gruppo** favorisce da un lato la conoscenza di sé, dall'altro il superamento di quelli che vengono percepiti come i propri limiti
- ✓ C'è **bisogno di fare gruppo** e non c'è niente di più ingaggiante che farlo nella natura

Obiettivi



COLTIVARE
LEADERSHIP,
INTEGRAZIONE E
FOCALIZZAZIONE

GESTIRE LO
STRESS E LE
COMPLESSITÀ



SVILUPPARE
PRATICHE DI
CONSAPEVOLEZZA

FAVORIRE LO
SVILUPPO DEL
BENESSERE
ORGANIZZATIVO



Come?

- ✓ Attività **guidate** di cammino nella natura
- ✓ Con soste dedicate al recupero fisico, nelle quali **lavorare sulla consapevolezza di sé e sull'empowerment** del singolo e del team
- ✓ Con spirito **esplorativo**, andando incontro all'incertezza con curiosità
- ✓ Con **spirito di fratellanza** perché in un gruppo di 8 persone l'idea migliore è quella della nona: il gruppo.



QUADIR
Formazione
e Consulenza
Cooperativa

SCHEMA

Attività

- ❖ DOVE Rifugio Capanno Tassoni a Fanano di Modena
- ❖ PERCORSO E PROGRAMMA
4 - 8 km di ciaspolata, pranzo e debriefing attività formativa
- ❖ Possibilità anche in notturna con pernottamento
- ❖ DOCENTE COACH Claudia Righetti
- ❖ GUIDA E CO-DOCENTE Alice Vanni
(guida ambientale escursionistica regolarmente iscritta all'Albo con licenza ER725)



QUADIR
Formazione
e Consulenza
Cooperativa



QUADIR
Formazione
e Consulenza
Cooperativa

QUADIR

AFFIANCHIAMO LE IMPRESE NEL PROGETTARE IL LORO FUTURO

Formiamo le persone e i team sulle competenze e sui comportamenti utili a migliorare se stessi e il lavoro in squadra, guidando le organizzazioni nella definizione delle strategie operative e di business.

Siamo una società di formazione manageriale e consulenza nata nel 2004 come Scuola di Alta Formazione Cooperativa di Legacoop

Emilia-Romagna e che si è qualificata negli anni, accompagnando le imprese in processi di riorganizzazione e cambiamento, attraverso piani di sviluppo specifici e percorsi di potenziamento delle competenze.

QUADIR

Via Ragazzi del '99, 51
42124 Reggio Emilia

Tel. +39 0522 367929

quadir@quadir.it

www.quadir.it

www.linkedin.com/company/quadir

www.facebook.com/quadirformazione

www.instagram.com/quadir.it

