

CAMMINA MENTI

FORMAZIONE OUTDOOR
Per l'empowerment femminile

Perché?

Camminare nella natura



- ✓ Camminando 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: $1+1+1 = 5$
- ✓ C'è bisogno di fare gruppo e non c'è niente di più sicuro 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 **“sorellanza”**, perché in un gruppo di 6 persone l'idea migliore è quella della settimana: il gruppo.



Con chi?

Due focus

Con donne che condividono
direzioni simili:

- ✓ Lavorare insieme per la **gender inclusion** e per la **conciliazione** dei tempi di vita e di lavoro
- ✓ Lavorare sulla **valorizzazione** delle diversità
- ✓ Sviluppare pratiche di **consapevolezza di sé** e di rilassamento per migliorare la gestione dello stress



1. Il gruppo come un **salone degli specchi**: cosa il gruppo racconta di me: Io, Tu, Noi.
2. Il dialogo integrazione **cognitiva delle emozioni** (frustrazione, ansia, senso di inadeguatezza).



Quando

LUNEDÌ 7 MARZO 2022

Primo incontro preparatorio su piattaforma ZOOM

Dalle ore 17.00 alle 18.30

- Primo momento di team building
- Ricognizione dell'attrezzatura e indicazioni di base per arrivare preparati all'evento

MARTEDÌ 22 MARZO 2022

Programma giornata

- ❖ Ore 8.45: ritrovo
- ❖ Ore 9.00: camminata WiseWalker (7-10 km)
- ❖ Ore 14.00: Pranzo presso struttura ricettiva
- ❖ Ore 15.30 – 17.00: De-briefing

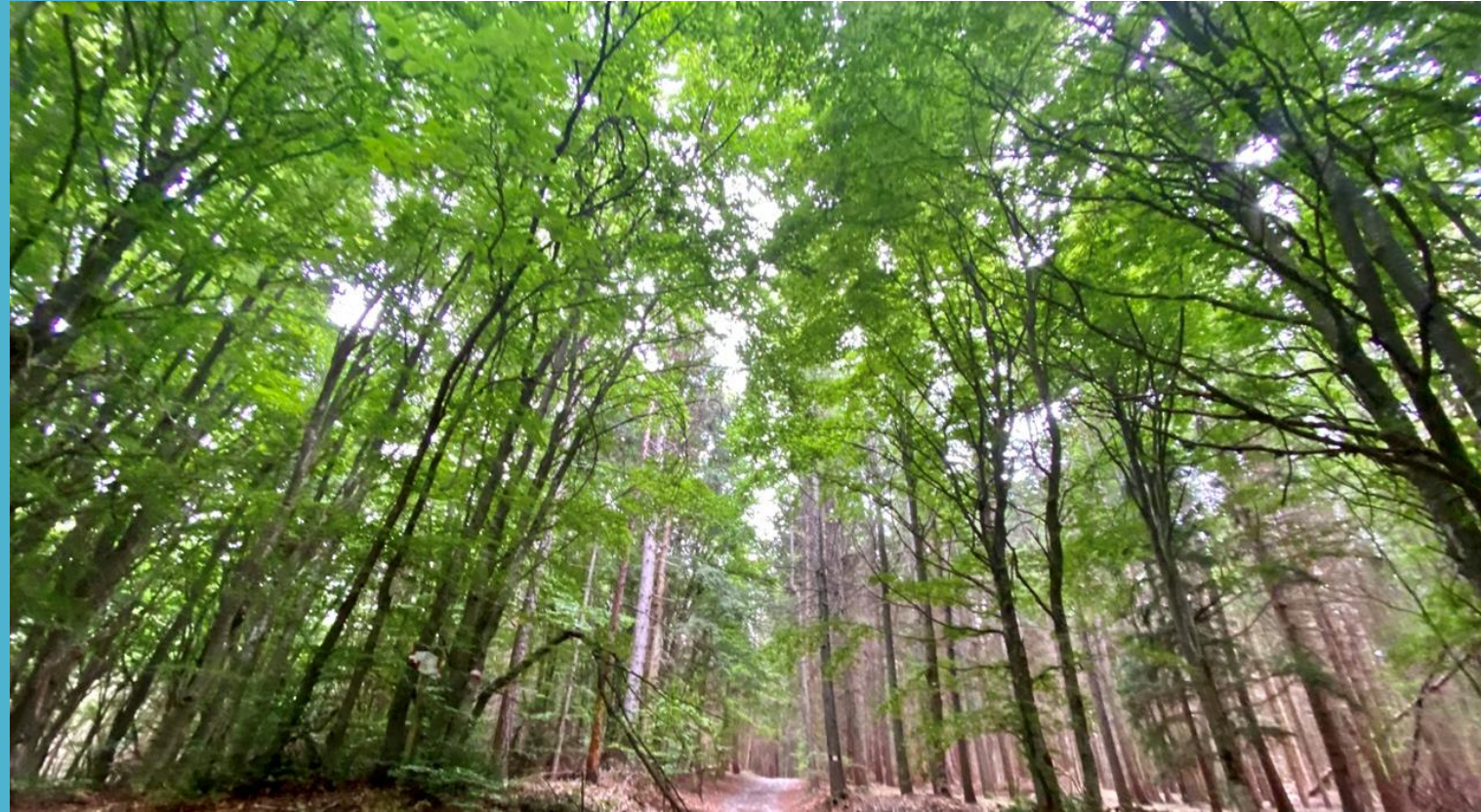
(Ogni 2 – 2,5 km sosta fisica/ break formativo)



Dove Appennino Emiliano

PROPOSTE PERCORSI (da decidere insieme):

- ❖ Da Capanno Tassoni (Ospitale) a Croce Arcana e ritorno
- ❖ Una parte della Via Vandelli: dalla Santona alla Fabbrica
- ❖ Parco dei Sassi di Rocca Malatina: da Casona ai Sassi
- ❖ Da Alpe di Sara alle pendici del Cimone e ritorno
- ❖ Lago Santo – Lago Baccio





Siamo stati biologicamente progettati per l'ambiente naturale. Non è un caso che l'occhio umano sia maggiormente sensibile al verde, il colore che viene percepito per primo. Il verde della natura ha un potente effetto rilassante e calmante.

Camminare è uno degli apprendimenti primari e ci riconnette con ciò che di più naturale c'è.

Camminare non significa né deambulare né vagabondare. Nel cammino si ha **una meta** che orienta i nostri sforzi e attiva le nostre energie.



CLAUDIA RIGHETTI

Mamma Runner e Camminatrice, Formatrice di Dubbi e Demolitrice di Certezze. Psicologa del Lavoro e delle Organizzazioni, Psicoterapeuta ad indirizzo Cognitivo e Comportamentale

Che cosa faccio?

Nell'ambito della formazione comportamentale mi occupo di comunicazione interpersonale di public speaking, prevenzione e gestione del conflitto, team work, team building, leadership, intelligenza emotiva.

Sono iscritta al percorso in ECO-TUNING (ecopsicologia) riconosciuto dalla International Ecopsychology Society.

Ho sviluppato il metodo Wise Walker.



Quotazione a persona
350 euro *(compreso pranzo)*

Iscrizione quadir@quadir.it

Quadir è la **SCUOLA DI ALTA FORMAZIONE COOPERATIVA di Legacoop**, attiva dal 2004 nell'organizzazione di corsi di alta formazione aziendali ed interaziendali.

La scuola si avvale di docenti altamente qualificati provenienti dai maggiori Atenei italiani e di consulenti di comprovata esperienza a livello nazionale.

Quadir si pone l'obiettivo di accompagnare i manager e i dirigenti del sistema cooperativo per tutto l'arco della loro vita professionale.

Contribuisce a rafforzare la figura del manager cooperativo, fornendogli gli strumenti e la motivazione per generare valore, creare network e favorire la partecipazione.