

PROGRAMES EMPRESSES 2023

**aira**

CAN RIBALTA. EXPERIÈNCIA NATURAL



JORNADES DE TEAM BUILDING



✓ **UNA EXPERIÈNCIA
VIVENCIAL
TRANSFORMADORA**

En un entorn natural únic amb unes instal·lacions esportives, circuits d'aventura i cavalls en llibertat, molt ben comunicat.



✓ **ALT IMPACTE
EMOCIONAL**

Desconnectar de l'estrés del dia a dia i connectar amb la natura, amb un mateix i amb els companys, reforçant vincles i millorant les relacions i la comunicació.



✓ **CANVIS REALS I
CONSCIÈNCIA**

Empleats feliços, saludables i motivats amb la seva feina i l'ambient laboral, té un impacte directe al compte de resultats del'empresa, redueix l'absentisme i la rotació laboral.

emociona't

gaudeix



**ALLÒ QUE VIUS I T'EMOCIONA,
ÉS ALLÒ QUE INTEGRES REALMENT I QUE
POSTERIORMENT PODRÀS APLICAR DE FORMA
FÀCIL I SENSE ESFORÇ AL TEU DIA A DIA**

connecta

cuida't

8 EXPERIÈNCIES PER ESCOLLIR

4

EXPERIÈNCIES
D'AVENTURA,
ESPORT I LLEURE

4

EXPERIÈNCIES DE
BENESTAR,
MINDFULNESS I
GESTIÓ DE L'ESTRÈS

TOTES LES EXPERIÈNCIES...

- ✓ Estan basades en l'aprenentatge vivencial.
- ✓ Un coach especialista les ha dissenyades i és l'encarregat de dinamitzar, acompanyar i establir feedback durant tota la jornada.
- ✓ Fan destacar les habilitats i competències individuals dels participants perquè brillin.
- ✓ Fomenten els vincles i el treball en equip.
- ✓ Obren espais a la reflexió conjunta per millorar la comunicació i interacció.
- ✓ Integren els aprenentatges viscuts amb un feedback directe.

CURSA D'ORIENTACIÓ EN EQUIP

*Experiències d'aventura,
esport i lleure*

Un plànol, un temps determinat i uns objectius a complir. Descobrirem la importància de com ens sentim i ens ubiquem en un espai, quina capacitat tenim d'adaptar-nos en un entorn nou i quin és el nostre rol dintre de l'equip.



#gestió del temps #estils de
lideratge #cohesió d'equip
#processos d'adaptació i canvis

OBSTACLES COOPERATIUS

*Experiències d'aventura,
esport i lleure*

El dia a dia ens presenta obstacles i reptes que cal superar per seguir avançant. Quan ens trobem sols davant d'una paret molt alta i sense capacitat de veure més enllà d'aquesta, sovint ens costa trobar la millor solució. Aquesta activitat ens convida a superar aquests obstacles en companyia del grup, sumant perspectives i esforços i descobrint la veritable força del treball en equip.



#reforçar vincles #resiliència
#creativitat #comunicació #capacitat
estratègica #processos d'adaptació i
canvi #moments de crisi #resolució de
conflictes

DINÀMIQUES LÚDIQUES

*Experiències d'aventura,
esport i lleure*

Propostes de jocs cooperatius plenes d'humor i diversió on posareu a prova l'enginy i la col·laboració de tot el grup per aconseguir els objectius que es proposin.



#creativitat #comunicació
#motivació #aptituds #actituds
#gestió de talents

TIROLINES XTREM

*Experiències d'aventura,
esport i lleure*

Per equips que vulguin compartir adrenalina i emocions d'alçada, superant les Tirolines Xtrem de 260 i 150 metres. Veurem com afrontem els grans reptes que es presenten i com gestionem els moments de por i estrès propis i del nostre entorn.



#gestió del temps i de l'estrès
#presa de decisions
#intel·ligència emocional
#processos d'adaptació i canvi

MINDFULNESS I COACHING AMB CAVALLS

*Experiències de benestar,
mindfulness i gestió de l'estrès*

Enmig del ramat de cavalls en llibertat, ampliarem la nostra percepció i ens obrirem a observar i escoltar els seus moviments amb curiositat i sorpresa. Una proposta dinàmica que permetrà acostar-se als cavalls des del respecte, amb una visió i perspectiva totalment nova i creativa i entenent el valor del conjunt del grup per generar seguretat, confiança i la importància vital dels papers i rols de cadascú.



#gestió del temps i de l'estrés #comunicació
#respecte #reconeixement #gestió emocional
#autocura #gratitud #vincles #resolució de
conflictes #estils de lideratge #creativitat
#cohesió d'equip

MINDFULNESS I TIR AMB ARC

*Experiències de benestar,
mindfulness i gestió de l'estrès*

Explorarem els conceptes de visió, focus i intenció a través de dinàmiques grupals i l'activitat de tir amb arc. La importància de tenir una ment enfocada, clara i sense distorsions de cap tipus, resulta clau per assolir els objectius diaris i tenir èxit en els projectes.



#gestió del temps i de l'estrés
#eficiència #presa de decisions
#processos de canvi #gestió
emocional #autocura

MINDFULNESS I PASSEIG DELS SENTITS

*Experiències de benestar,
mindfulness i gestió de l'estrès*

Desconnectarem del ritme i la rutina diària per connectar amb el ritme del bosc i el ritme intern. Un passeig per la natura i pels teus sentits. Una estona de pausa que ens servirà per a buidar la ment i escoltar el cos.



#gestió del temps i de l'estrès
#comunicació #respecte
#reconeixement #gestió
emocional #autocura #gratitud

MINDFULNESS I YOGA

*Experiències de benestar,
mindfulness i gestió de l'estrès*

Una oportunitat d'experimentar què és la pràctica del yoga envoltat de natura i el cant dels ocells. A través de les postures, la respiració i la meditació, aprendràs tècniques per relaxar el teu cos, calmar la teva ment i trobar més equilibri, pau i benestar.



#gestió del temps i de l'estrès
#respecte #reconeixement
#gestió emocional #autocura
#gratitud

TIMING PROPOSTA JORNADA

DE 26 A
50PAX

FINS A
25PAX

+ DE
50 PAX

09:00 a 09:30h

BENVINGUDA I PRESENTACIÓ -
Opció esmorzar / Coffee break

9:30 a 11:00h

1^a EXPERIÈNCIA

11:00 a 11:30h

PAUSA - Opció coffee break, refrescos, cerveses

11:30 a 13:00h

2^a EXPERIÈNCIA

13:00 a 13:30h

TANCAMENT / CONCLUSIONS

13:30 a 14:30h

INICI DINAR (entre 2 i 2,5h)

16:00

REUNIÓ CORPORATIVA o 3^a EXPERIÈNCIA

Tens dubtes?
Vols que personalitzem la teva proposta?

*Us convidem a viure una
d'aquestes experiències!*

CONTACTA'NS!

info@airanatura.com

93 737 99 33

Att. client tots els dies
de 09:00 a 15:00h excepte dimarts

616 79 46 05

Whatsapp 24h



MÒNICA
ENERO