



FORMACIONES

OUTDOOR / INDOOR

¿QUÉ SON?

Sesiones formativas diseñadas especialmente para potenciar competencias, transmitir valores y fortalecer sus equipos de trabajo mediante el uso de dinámicas y juegos

UN APRENDIZAJE

Lúdico y Divertido



Valores y
ética



Comunicación
efectiva



Gestión
emocional



Trabajo
en equipo



Desarrollo de
competencias



Introducción

Alguien dijo alguna vez...

*“lo que se escucha se olvida,
lo que se ve se recuerda y
lo que se hace se aprende”.*

Esta es la máxima del aprendizaje en sesiones outdoor/indoor: hacer, aprender y, además, hacerlo de manera lúdica y divertida.

Las jornadas de formación “outdoor/indoor” son ideales para trabajar sobre cualquier aspecto que se desee en un equipo de trabajo. Se trata de entrenar habilidades interpersonales para alcanzar aprendizajes conceptuales, procedimentales y actitudinales.

Nos fundamentamos en que toda formación externa al aula permite, al margen de los contenidos, construir relaciones profesionales más fuertes entre las personas asistentes, transmitir valores de marca de empresa, motivar al personal, prevenir situaciones conflictivas, y detectar y reforzar talentos en quienes participan.

En la presente propuesta, los contenidos tratan la cohesión del equipo y el liderazgo, la comunicación efectiva, la gestión emocional, y por supuesto la motivación, partiendo del supuesto común que expresa:

***Las personas más felices son más productivas,
y las personas más productivas son más felices.***

Objetivos

Los participantes, mediante una serie de desafíos que recrean situaciones cotidianas del mundo laboral, trabajan en:

- Desarrollar competencias para el trabajo y cohesión de equipos.
- Fomentar la concienciación y autorregulación emocional antes, durante y después de cada acción.
- Valorar la importancia de la planificación y elaboración de diferentes estrategias antes de ponerse en acción.
- Identificar los diferentes roles dentro del equipo y tomar conciencia de la importancia de cada uno de ellos para la consecución de los objetivos.
- Comprender la importancia de la comunicación entre los integrantes del equipo para facilitar el crecimiento individual de cada uno de sus miembros.
- Aprender sobre la ineficiencia del individualismo y cómo se generan sinergias a la hora de trabajar en equipo.
- Incrementar la sensación de pertenencia al equipo.
- Aumentar la capacidad de tomar decisiones en situaciones bajo presión.
- Crear oportunidades privilegiadas para identificar los bloqueos y desarrollar competencias sobre cómo solucionarlos.
- Animar a los participantes a hacer un examen crítico de sus fortalezas y debilidades desde donde aprenden sobre ellos mismos, sus relaciones con los demás y sus responsabilidades dentro del equipo.

Metodología

Formación en modalidad presencial de 6 a 8 horas de duración.

Todos los contenidos de la formación incluyen actividades prácticas para facilitar su aplicación en el contexto profesional.

Recursos didácticos:

Durante la formación se hace uso de recursos didácticos como: contenidos teóricos, presentaciones, vídeos y otros recursos multimedia.

Se desarrollan actividades individuales y grupales para facilitar procesos reflexivos y la integración de los equipos de trabajo.

Además se hace uso de recursos lúdicos, mediante ejercicios y/o dinámicas grupales, para facilitar el aprendizaje.

Se emite diploma acreditativo una vez finalizada la formación.





Valores y ética



Juego del eslogan

Organización aleatoria de grupos para la creación de un eslogan y acuerdos sobre los valores con los que se va a trabajar durante la jornada.

Uso de recursos didácticos y presentación de coreografías.

Dinámica de los Náufragos y la isla

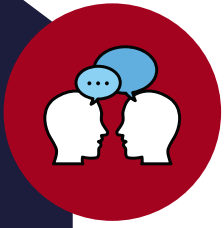
Actividad lúdica con el uso de recursos materiales para facilitar la coordinación física y la simulación de los náufragos en el mar.

La dinámica incluye feedback y reflexiones sobre el cumplimiento de los valores, diferencias entre grupos, tipos de liderazgo, comunicación, gestión de conflictos y toma de decisiones.

Dilema ético

Propuesta de dilema con base en la experiencia del naufragio que incluye la valoración de los recursos y de las personas.

Análisis del caso por relación de supervivencia y reflexiones sobre la toma de decisiones, con implicaciones emocionales y éticas.



Comunicación efectiva

Dinámica: Verdades y Mentiras

Análisis de la comunicación verbal y no verbal, mediante el reconocimiento de las verdades y mentiras contenidas dentro de una historia.

Esta actividad permite concientizar sobre la transmisión de información emocional dentro de la comunicación no verbal

Dinámica: "No me chilles que no te veo"

Se organizan grupos donde los participantes deben guiarse entre sí para la búsqueda de un elemento mediante las instrucciones de un mudo a un hablante, quien dará indicaciones sin uso de gestos al resto del grupo, quienes tendrán los ojos vendados.



Actividad diseñada para desarrollar la empatía, escucha activa, asertividad, compañerismo, interdependencia y liderazgo.

Dinámica: Lengua de signos

Interpretación de una noticia mediante lenguaje de signos o gestos para el resto, que deberá observar y acertar sobre el contenido para, posteriormente leerla y representarla.

Actividad de comprobación y reflexión sobre la importancia de la coherencia entre la comunicación verbal y no verbal.



Gestión emocional

Dinámica: Adivina las emociones

Organización por grupos y elección al azar de una emoción para la realización de un juego de roles para la interpretación de una acción cotidiana con la emoción correspondiente.



Actividad que fomenta la creatividad y orienta a la reflexión sobre la transmisión de las emociones durante el proceso de comunicación.

Taller de Risoterapia

Reconocimiento del sentido del humor como herramienta para disfrutar y vivir las relaciones personales y laborales de una manera sana, optimista y divertida.

Actividad para modificar positivamente el estado de ánimo, y contribuir a liberar tensiones, fomentar la auto-aceptación, favorecer la creatividad, el pensamiento divergente, la innovación y la resolución de conflictos.

Dinámica: coral de la risa

Interpretación escenográfica de una coral donde se inicia con calentamientos de voz por medio de carcajadas, uso del unísono, imitación de vocales y diversificación de posiciones para lograr nuevas versiones de manera divertida.



Trabajo en equipo

Dinámica: La gran torre unida + Técnica de la pausa

Formación de equipos para la construcción de una torre por grupo e integración de las torres con el cumplimiento de resistencia (soporte de peso) requerido.

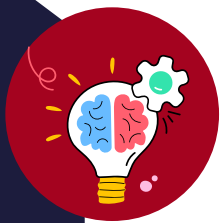
Esta actividad se realiza con recursos materiales y demanda un proceso de integración de los equipos donde se hace uso de la relajación, creatividad, objetividad y toma de decisiones en común para identificar las características imprescindibles de un buen trabajo en equipo.

Lluvia de ideas

Se conforman pequeños grupos para el análisis de la importancia de las principales características del trabajo en equipo, basándose en las dinámicas realizadas durante la jornada, con la finalidad de afianzar los conceptos principales.

Se genera un proceso de reflexión sobre:

- ¿Qué estoy aportando yo a mi equipo de trabajo?
- ¿Qué me aporta mi equipo de trabajo?
- Propuestas prácticas de mejora a nivel individual y grupal, tanto laborales como personales.

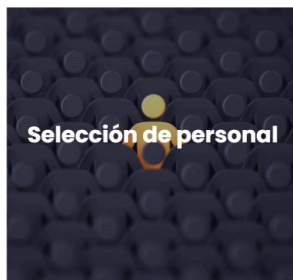


Desarrollo de competencias

A lo largo de la sesión "outdoor", a través de los diferentes juegos y dinámicas, los equipos de trabajo habrán desarrollado las siguientes competencias:

- ✓ Organización
- ✓ Planificación
- ✓ Empatía
- ✓ Participación activa
- ✓ Comunicación efectiva
- ✓ Compromiso
- ✓ Cohesión Grupal
- ✓ Colaboración
- ✓ Actitud positiva
- ✓ Creatividad
- ✓ Pertenencia
- ✓ Gestión del tiempo y del estrés





**Somos profesionales
en Psicología Organizacional,
Marketing y Proyectos Formativos**

<https://modusconsulting.es/>



C/ Retama 3, Edif. Retama, Local A 20
(Frente Jardín Botánico) 38400,
Puerto de la Cruz, Tenerife.



(+34) 922 386 145



(+34) 611 179 464



info@modusconsulting.es