

Programma

Be-N-essere Aziendale IN&OUT

Il percorso si articola attorno a tre pilastri fondamentali.

Creatività ed Evoluzione: riconoscere e riconoscersi per evolvere

Tempo e conciliazione vita-lavoro come strumenti per il proprio ben-essere

Allineamento del team



La programmazione giornaliera potrà variare a seconda delle esigenze del Team e verterà sui seguenti argomenti:

1° giorno:

ore 11:00: Introduzione al percorso, changing mindset, talenti e potenzialità

ore 13:00: Pranzo

ore 15:00: Sessione collettiva di 90' di Art Coaching (riconoscere e riconoscersi per evolvere) con possibilità di richiedere sessioni singole (a richiesta) per la stimolazione della creatività collettiva

ore 17:00: Passeggiata di Mindfulness e attività fisica di consapevolezza

ore 18:00: Debriefing del Team

ore 20:00: Cena

2° giorno:

ore 9:30: Sessione collettiva di Team Coaching 90' (Tempo e conciliazione vita-lavoro)

ore 11:30: Sessione di respiro passeggiando nella natura

ore 12:30: Pranzo

ore 15:00: Sessione collettiva di Ascolto Attivo (60')

ore 16:30: Sessione di allenamento mentale (60')

ore 18:00: Attività fisica di consapevolezza e debriefing

ore 20:00: Cena

3° giorno:

ore 9:30 Sessione collettiva di Team Coaching 90' (inclusione, parità di genere)

ore 11:00 Allineamento del Team (gestione dei conflitti e soluzioni creative)

ore 13:00 Pranzo

ore 15:00 Giochi di squadra

ore 17:00 Chiusura percorso
