

Outdoor training & team building

games

Outdoor Training : Más allá de la formación

El Outdoor Training es la combinación de la formación tradicional a medida para las empresas, con ejercicios al aire libre y con una metodología eminentemente vivencial que está basada en el aprendizaje a través de la experiencia directa.

Ello se desarrolla bajo un clima distendido, realizándose actividades que combinan la competitividad deportiva, la diversión y el trabajo en equipo, abordándose aquellos aspectos que resultan cruciales para la gestión de los Recursos Humanos en toda organización. El elemento diferenciador será la realización de los ejercicios en un entorno fuera del confort de su medio habitual -las oficinas, talleres,...-; donde se buscará potenciar en el personal una serie de habilidades y comportamientos que les serán muy útiles en el trabajo diario y en las relaciones laborales.

El Outdoor Training es una herramienta alternativa y complementaria a la formación en aula que resulta altamente motivante, práctica y bastante divertida-gratificante y en la que se trabajan principalmente las conductas de los alumnos.

Los programas de formación de Outdoor Training nunca son estandarizados, ya que para su elaboración se tendrán en cuenta las necesidades de la empresa cliente. En primer lugar se identifican las necesidades para las cuales se quiere aplicar este tipo de formación y se determinan los objetivos pedagógicos.

Durante la formación *outdoor*, los alumnos participan en las distintas actividades preparadas y en las que de forma vivencial se verán inmersos en los casos planteados, siempre a desarrollar por equipos. Las actividades serán muy diversas, consistiendo en una combinación de juegos y pseudo-deportes estimulados bajo la coordinación de los monitores–trainers.

En Tornasol Aventura diseñamos y llevamos a la práctica actividades que van desde la superación de montajes de cordadas (tirolina, rappel, puentes...), juegos de equipo, juegos de orientación, construcción de balsas o de puentes, hasta programas multideportivos,... todo ello en diversos entornos y formatos (montaña, acuáticos ó de ciudad).

Utilizando este método, las empresas buscan que el alumno desarrolle las siguientes capacidades o habilidades :

- Potenciar el trabajo en equipo, para lograr que los miembros de un grupo cooperen y se complementen.
- Motivación para enfrentarse a los compromisos diarios y afrontarlos de manera positiva.
- Fomentar la comunicación entre el personal.
- Desarrollar el liderazgo hacia un grupo.
- Aumentar la resistencia a la presión del trabajo diario.
- Potenciar y desarrollar la toma de decisiones.
- Mejorar la reacción ante cualquier situación extrema del trabajo.
- Aumentar la confianza entre compañeros.

También se utilizan este tipo de programas en los procesos de selección, promoción y en la evaluación individual o por equipos de trabajadores de todos los niveles de la estructura empresarial.

Aunque parezca que no son más que juegos, al tratarse de la práctica de actividades lúdicas, esta técnica es muy efectiva para trabajar actitudes que no se pueden transmitir únicamente por medio de la formación tradicional; puesto que predisponen a la participación activa y complicitiva, ilusionada de los alumnos.

La evaluación de un programa de Outdoor Training se diferencia de las convencionales en el *feedback* o recuerdo que permanece en los alumnos al finalizar las actividades. Al ser grupos reducidos, acompañados en cada actividad por un monitor-trainer, existe la posibilidad de ser grabados en vídeo, para complementar la jornada con una sesión tutorizada de *feedback* en la que se ofrecerá un análisis individual o por equipos de los participantes. De esta forma el alumno ve, analiza y reflexiona sobre sus reacciones y corrige sus conductas.

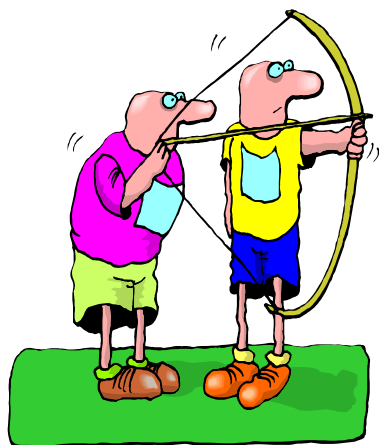
Las actividades de Outdoor Training, son siempre motivantes y aumentan considerablemente la cohesión y “*espíritu positivo*” en las organizaciones, favoreciendo entre los participantes las relaciones y comunicaciones verticales y horizontales dentro de la estructura corporativa de la empresa.

Los **JUEGOS DE EQUIPO** son excelentes fórmulas para conseguir el desarrollo de las capacidades y habilidades de las personas para liderar o compartir las responsabilidades del trabajo profesional.

Imaginación, estrategia, objetivos, compenetración, confianza propia y mutua, sacrificio, liderazgo... son conceptos que van a emerger desde lo más interno de las personalidades de los participantes.

En el transcurso, el ambiente relajado, el entorno, la amistad, la diversión, la cordialidad entre los participantes vendrán a favorecer el conocimiento e interrelaciones mutuas, en beneficio directo de su personalidad y su desarrollo profesional.

Tiro con arco



El tiro con arco es un ejercicio excelente para desarrollar la concentración, habilidad, puntería, destreza... de las personas de cualquier edad y condición. Su práctica en equipo predispone a la consecución de un objetivo común que va a depender no de sus capacidades personales sino del conjunto de personas del grupo.

Vamos a disponer de varias dianas en forma de animales de tamaño natural, en corcho, dispuestos en el entorno natural. Después de las primeras nociones e instrucciones por parte del monitor, realizaremos los primeros lanzamientos de entrenamiento de forma alternada por parte de los participantes.

Finalmente disputaremos los lanzamientos puntuables, y siguiendo los baremos de puntuación cada equipo obtendrá su clasificación.

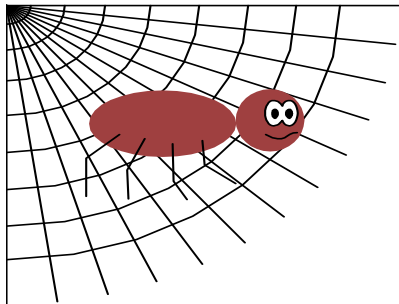
Observaciones de precaución.

Nunca nos situaremos por delante de los participantes que estén a punto de efectuar un lanzamiento. Sólo nos desplazaremos hasta las dianas para recuperar las flechas y observar las puntuaciones obtenidas una vez hayan lanzado todos los participantes o cuando el monitor así lo autorice después de haber inmobilizado los arcos. Las dianas deberán situarse con su parte posterior limitada por algún obstáculo natural.

La Tela de Araña

La Tela de Araña es un juego en equipo que va a desarrollar la capacidad de coordinación, concentración y máxima cooperación entre los miembros del grupo.

Con un poco de imaginación vamos a suponer que la cuerda entrecruzada sostenida entre los dos árboles es una inmensa tela de araña; con la araña escondida y dispuesta para liquidar y digerir cualquier presa que pueda quedar sujeta a su tela. La araña va a detectar de inmediato cualquier mínimo impacto o roce contra las cuerdas de la tela, momento en el que se avalanchará sobre la presa.



Los miembros del equipo situados en un lado de la tela, van a tener como objetivo o misión cruzar hacia el otro lado de la tela por sus agujeros, evitando cualquier mínimo roce con las cuerdas (lo cual significaría el ataque de la araña). Cada uno de los miembros del equipo ayudado por los demás deberá cruzar por un agujero distinto. Los participantes que ya han cruzado van a ayudar desde el otro lado al resto de sus compañeros.

Quién va a iniciar tan arriesgada acción ? qué estrategia de elección de los agujeros utilizaremos ? será necesario que alguien sacrifique su vida en garras de la araña para salvar a sus compañeros ?



El paso de los cocodrilos

El paso de los cocodrilos es un juego en equipo para desarrollar el espíritu de equipo y el liderazgo de las personas. Imaginación, estrategia, visión de conjunto, coordinación, sacrificio, capacidades técnicas y manualidades, agilidad, capacidad de innovación... serán también factores clave para la consecución y éxito en este ejercicio, apto para todos los públicos.

Con un poco de imaginación señalaremos los límites de un caudaloso pero remansado río tropical plagado de peligrosos cocodrilos y pirañas. Nuestro equipo tiene como objetivo conseguir cruzar hasta la otra orilla junto con sus maletas de transporte de los costosos equipos de investigación. Para ello deberá evitar en todo momento la caída al “agua” de los participantes o equipo, puesto que serían inmediatamente pasto de los hambrientos depredadores carnívoros.

Disponen para ello de un mínimo y roñoso material encontrado en la orilla, abandonado por alguna expedición que anteriormente había cruzado (o intentado cruzar ??) el río. Se trata de 3 dibones de plástico, cuerdas y unos maderos.

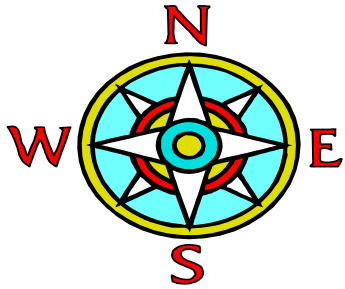
Carrera de esquís



Se trata de una actividad que comporta un estímulo a la creatividad y capacidad de resolución de situaciones por parte de los participantes. Desarrolla el espíritu de trabajo en equipo, la coordinación de esfuerzos, la comunicación, el respeto mutuo y el liderazgo. Así mismo, permite experimentar la sensación colectiva de éxito una vez conseguido el objetivo.

Estimula el aprendizaje basado en la experimentación y comporta una fuerte dosis de diversión. Enriquece las relaciones humanas entre los miembros del equipo.

Provistos de unos esquís gigantes, todos los miembros del equipo deberán abrocharse sus zapatos a las sujeciones para intentar avanzar en conjunto hacia la dirección establecida, hasta completar el recorrido.



Juego de Orientación

Consiste en la localización de unas balizas a partir de su posicionamiento sobre un mapa de la zona. Mediante la utilización de la brújula, la interpretación cartográfica y la propia capacidad de orientación cardinal, los equipos de participantes deberán localizar sobre el terreno las diferentes balizas de control, marcando en su hoja de ruta mediante la grapa-horadador, en la correcta secuencia u orden de paso.

Su práctica en equipo permite estimular la capacidad de relación y trabajo en común, así como cierto estímulo de capacidad de toma de decisiones y liderazgo dentro de cada grupo.

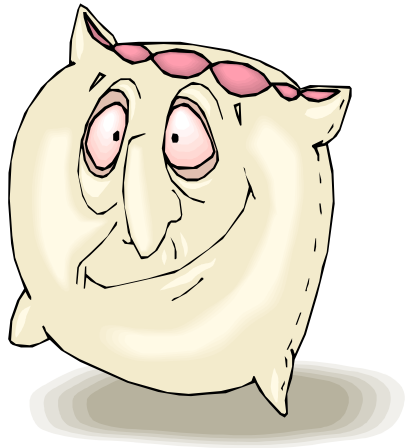
La práctica de esta actividad no requiere ninguna experiencia previa o preparación física. Su realización es posible por parte de cualquier persona con un mínimo de forma física y seguridad en sus extremidades. En su práctica nocturna se hace imprescindible la utilización de linterna personal y se recomienda prudencia ante los obstáculos naturales y dificultades del terreno.



El pastor y las ovejitas

Se trata de otra actividad que comporta un estímulo a la creatividad y capacidad de resolución de situaciones por parte de los participantes. Desarrolla el espíritu de trabajo en equipo, la coordinación de esfuerzos, especialmente la comunicación, y el liderazgo. Así mismo, permite experimentar la sensación colectiva de éxito una vez conseguido el objetivo.

Cada equipo deberá desarrollar un método de comunicación entre el pastor y el resto de miembros del equipo, previa elección de los roles. Las ovejitas, ciegas, deberán responder a las instrucciones acústicas –debidamente codificadas por el equipo– para poder llegar al corral.



Racing bags

Se trata de la actividad de coordinación de equipo por excelencia. Sólo la perfecta compenetración y coordinación y el liderazgo de alguno de los miembros de cada equipo permitirán superar esta prueba con éxito. Así mismo, permite experimentar la sensación colectiva de éxito una vez conseguido el objetivo.

Cada equipo por entero estará “ensacado” en un saco de 6 plazas, mediante el cual y por saltos deberá recorrer una cierta distancia bajo la presión del cronometraje del tiempo empleado. En ciertas ocasiones el recorrido se disputa con varios equipos simultáneamente, con lo cual se incrementa la sensación de competitividad.

Se deberá evitar emplear calzado con tacones o realizar la prueba sin zapatos, para evitar daños al saltar entre los propios participantes. En caso de pérdida del equilibrio se recomienda agacharse para minimizar la caída.



Torneo bike

Se trata de una actividad divertida para estimular el trabajo compartido entre los participantes, a la vez que plantea un problema de psicomotricidad, equilibrio, coordinación y confianza mutua.

Cada equipo deberá escoger entre sus participantes a los “caballeros” del torneo, los cuales deberán cumplir varias premisas : agilidad, coordinación de movimientos, ligereza...

Cada equipo sucesivamente empleará tres monturas distintas pero perfectamente caracterizadas simulando un “torneo” medieval. El caballero realizará el ejercicio de anillado mediante la lanza, mientras el resto de miembros deberán suspender las anillas colaborando en la consecución del objetivo.



Fuga de Alcatraz

Se trata de otra actividad que desarrolla el espíritu de trabajo en equipo y la coordinación de esfuerzos sumados entre los miembros del grupo, de forma que sólo la labor realizada al unísono comportará el éxito.

Cada equipo deberá ayudar a tres de sus miembros a cruzar el conducto para conseguir fugarse, evitando cualquier mínimo roce con las anillas tubulares, lo cual supondría el disparo de la alarma.

El tiempo empleado y el número de alarmas “disparadas” contabilizarán para determinar el mejor equipo “experto” en fugas distinción que será sinónimo de mayor compenetración y capacidad para desarrollar proyectos en grupo de trabajo.

Iniciación a la escalada en rocódromo

La escalada es un deporte que implica mucha concentración y capacidad de autosuperación. Su práctica en equipo y de la mano de un la nomenclatura, uso y técnicas de manejo del material específico, así como con los secretos técnicos para superar con cierta facilidad y con total seguridad las paredes simuladas de roca por verticales que parezcan.

Se completa la actividad con la práctica del rappel o descenso de paredes.

La práctica de esta actividad no requiere ninguna experiencia previa o preparación física. Su realización es posible por parte de cualquier persona con un mínimo de forma física y seguridad en sus extremidades.

Juego de Psicomotricidad (Paint ball)

Se trata del juego de estrategia por excelencia. Quién no ha participado en su infancia en el típico juego de buenos contra malos, pistoleros contra indios, o policías contra ladrones ?

Organizados en dos equipos, los participantes van a competir para la “toma” de un territorio, la conquista de una posición o la recuperación de un prisionero –sólo va a depender de su imaginación-. Establecidos unos límites para el juego, vamos a plantear alguna situación para que puedan poner en práctica su capacidad organizativa y de estrategia de equipo.

Sólo mediante la correcta compenetración, hábil dirección y trabajo en común, un equipo va a resultar ganador.

Medidas de precaución :

La práctica de esta actividad no requiere ninguna experiencia previa o preparación física. Su realización es posible por parte de cualquier persona con un mínimo de forma física y seguridad en sus extremidades. Se recomienda prudencia ante los obstáculos naturales y dificultades del terreno. Será absolutamente necesaria la protección permanente de la cara mediante las máscaras y el cuerpo mediante los trajes facilitados. Las mujeres dispondrán de protecciones especiales para el pecho. Se deberá paralizar inmediatamente el juego cuando el monitor lo indique con el pitido.

Tirolina y puente de mico

Se trata de una actividad que comporta un estímulo a la superación de los propios temores y limitaciones ante situaciones “límite” por parte de los participantes. Desarrolla el espíritu de sacrificio y de autoconfianza, la coordinación psicomotriz (en el puente de mico), y estimula la relajación después de la segregación de adrenalina. Así mismo, permite experimentar la sensación colectiva de éxito una vez conseguido el objetivo por parte de los miembros de cada equipo.

Cada equipo deberá animar al conjunto de sus miembros a superar esta prueba y comprobar cómo mediante las instrucciones de los monitores y el uso adecuado del material técnico, todo el mundo se verá capaz de alcanzar la orilla opuesta del obstáculo natural sobre el que se emplazan estos montajes con cuerdas y cables.

Perfección geométrica

Una actividad que comporta un nuevo estímulo a la creatividad y capacidad de resolución de situaciones por parte de los participantes. Desarrolla el espíritu de trabajo en equipo, la coordinación, el liderazgo y la comunicación.

Como en otros juegos, se experimenta la sensación colectiva de éxito una vez conseguido el objetivo.

Los miembros de cada equipo con los ojos vendados y provistos de una cuerda cerrada con los extremos atados, que no podrán soltar de sus manos, deben formar un triángulo equilátero, un círculo y un cuadrado, lo máximo de perfectos posibles. Los participantes para ello deberán desplazarse y posicionarse a lo largo de la longitud de la cuerda.

Equilibrio emocional

Una situación de equilibrio inestable que se desarrolla bajo los baremos de la estática física, pero que todo el mundo ha experimentado ya : el balancín o palanca de equilibrio.

Cada grupo deberá estimular sus capacidades de cálculo o de habilidades para mantener el balancín en equilibrio lo máximo de estable posible (varios segundos), repartiendo a los miembros del equipo de acuerdo a sus pesos y posicionamiento respecto el punto de apoyo.

Un juego para estimular la creatividad y capacidad de resolución de situaciones por parte de los participantes. Desarrolla el espíritu de trabajo en equipo, la coordinación, el liderazgo y la comunicación.

Quadjam (Recolocación)

De nuevo una actividad que comporta un nuevo estímulo a la creatividad y capacidad de resolución de situaciones por parte de los participantes. Desarrolla el espíritu de trabajo en equipo, la coordinación, el liderazgo y la comunicación.

Los miembros de cada equipo se situarán sobre unos tabloncillos formando un cuadrado, y deberán re-situarse en diferentes posiciones de acuerdo a las instrucciones facilitadas por el instructor, sin descender nunca de aquellos, evitando tocar el suelo.

Para cada movimiento se contará con un tiempo máximo de realización, acelerándose paulatinamente el ritmo impuesto, de acuerdo a las exigencias de la vida empresarial real.

El astillero (en zona acuática)

La creatividad y capacidad de resolución de situaciones por parte de los participantes, la negociación y cooperación entre distintos equipos, entre la competitividad y la competencia serán los aspectos principales que se desarrollarán en esta actividad. La comunicación interpersonal, la creatividad y el liderazgo serán también aspectos destacados.

Cada equipo dispondrá de un mínimo de material y de un mínimo de valores (similares a monedas). Con este material deberán construir un “barco” para navegar sobre él y cruzar el río, lago o zona marcada cerca de la playa, sin hundirse.

El material provisto para cada equipo será insuficiente y se deberán desarrollar pactos, negociaciones, compras entre los distintos equipos para conseguir reunir el material mínimo. El tiempo empleado, los valores conseguidos o gastados para la consecución de la actividad y el éxito constructivo serán los parámetros de valoración.

Rodeo (el bidón radioactivo)

Una actividad para desarrollar el espíritu de trabajo en equipo, la coordinación, el liderazgo y la capacidad de simultaneidad entre los miembros, destacando el hecho que la aportación individual de cada participante será imprescindible para la superación del reto.

Un “tubo radioactivo” situado en el centro de un círculo deberá ser “capturado” por el equipo mediante el uso de cuerdas y sin tocarlo, y sin traspasar los límites del círculo. Una vez aprensado, deberá ser trasladado lo más rápidamente posible hasta una nueva posición o zona de “seguridad” radioactiva.

Slot

Este juego se puede desarrollar como actividad indoor de contingencia, o bien como una más de un conjunto de actividades.

Supone un estímulo a la competitividad deportiva entre los equipos, desarrollándose la precisión, la regularidad y complementariedad entre los miembros del equipo.

Se desarrollará una emocionante carrera de relevos por equipos en un circuito multipistas de slot (scalextric). Contabilizándose el número de “errores” (salidas de pista) de los vehículos, el número de vueltas y el tiempo empleado.

Construcción vertical

Este juego también se puede desarrollar como actividad indoor de contingencia, o bien como una más de un conjunto de actividades.

Supone un estímulo a la competitividad deportiva entre los equipos, desarrollándose la complementariedad y la creatividad entre los miembros del equipo.

El equipo deberá construir una torre vertical mediante unas cajas de plástico apilables, intentado superar la máxima altura posible.

Planetary circles

Una actividad que puede también desarrollarse en entornos indoor ante situaciones de contingencia, pero también al aire libre dentro de un conjunto de juegos.

Desarrolla la complementariedad entre los miembros de un equipo y estimula la imaginación y coordinación de movimientos.

Los miembros de cada equipo son depositados alternativamente en el interior de unos círculos concéntricos de movimiento relativo, que describirán una trayectoria circular aleatoria. El participante central deberá recoger unas bolas que le serán lanzadas por el resto de los miembros de su equipo y guardarlas en su saco, evitando perderlas.

El equipo que consiga recoger la suma de un mayor número de bolas al vuelo conseguirá el triunfo.

Y muchas más posibilidades aún :

- Ordeñar la vaca lechera
- La leñera
- Cluedo humano
- Futbolín humano
- Qi Gong (técnica oriental)
- Risoterapia
- Toro mecánico
- Gimkana urbana (cultural o gastronómica)
- Safari fotográfico
- ...

Consulte sin compromiso

www.tornasol.com