



Team Soul Training

Crescita, sviluppo e formazione per gruppi aziendali

Dr.ssa **Silvia Salese**
www.silviasalese.com

Dr. **Filippo Villa**
www.spazi-impensabili.com



Cos'è

TST è un progetto concreto nato per le aziende, frutto dell'esperienza di anni di lavoro nel campo della formazione, del benessere e delle attività outdoor.

Come e perchè

Il fine è quello di offrire percorsi formativi innovativi e personalizzati, progettati per valorizzare i gruppi di lavoro, rinforzare le dinamiche di team e promuovere il benessere organizzativo.

I nostri programmi combinano momenti di apprendimento in aula con esperienze pratiche e immersive, per garantire un equilibrio ideale tra teoria e azione. Un approccio che unisce crescita professionale, sviluppo personale e connessione con l'ambiente, creando valore aggiunto per ogni team.

I progetti sono personalizzati, costruiti sull'esigenza dell'azienda con cui collaboriamo.

Proponiamo percorsi emozionanti ed in pieno contatto con la natura che permettono di esplorare diverse tematiche e che riportate in aula forniscono metafore potenti da fissare nella memoria del gruppo.

Team Soul Training | Crescita, sviluppo e formazione per gruppi aziendali



Filosofia

Un gruppo è a tutti gli effetti un **organismo vivente** che, per funzionare al meglio, richiede cellule sane: persone capaci di scambiare informazioni e risorse in modo fluido, consapevole e collaborativo.

TST offre strumenti e spunti di riflessione utili per **riconoscere e attivare le proprie risorse**, migliorare l'**ascolto di sé, interagire in modo efficace** con gli altri e **focalizzarsi** sugli obiettivi. Valorizzare il **Noi** come leva per raggiungere il massimo potenziale individuale e di gruppo.

Il nostro approccio integra i principi della **Gestalt** con la **psicologia sistemica strategica ed i Metodi d'Azione** applicandoli al contesto comunicativo e dinamico dei gruppi di lavoro. Questa combinazione ci permette di lavorare sia sulla consapevolezza individuale che sulle dinamiche di gruppo, favorendo una visione d'insieme e intervenendo in modo mirato per migliorare l'efficacia, la collaborazione e il benessere all'interno del team.

Dove

Per garantire le migliori esperienze outdoor, collaboriamo esclusivamente con centri e strutture di comprovata esperienza, professionalità e sicurezza, dotati di materiali e servizi certificati.

Team Soul Training | Crescita, sviluppo e formazione per gruppi aziendali

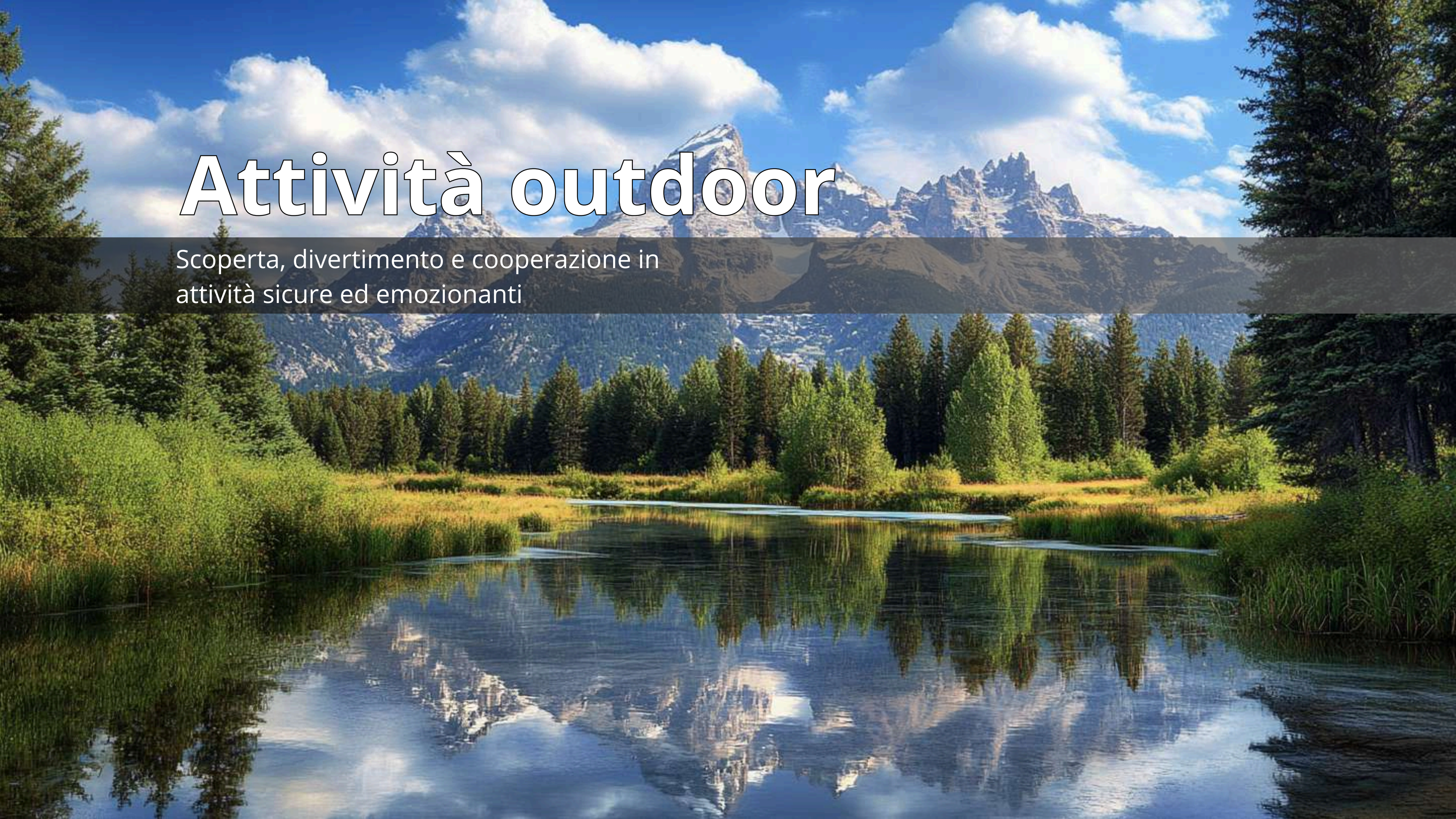
Attività in-door

Analisi, integrazione e lavoro
su leader, manager e team

- Analisi e strumenti per la gestione delle dinamiche di gruppo
- Comunicazione profonda
- Conosci-Ti: pratiche di auto-esplorazione in gruppo
- Gestione conflitti
- Linguaggio non verbale, paraverbale ed espressività corporea: il Teatro
- Pratiche di osservazione e consapevolezza: mindfulness
- Pratiche somatosensoriali indoor
- Salutogenesi secondo un approccio bio ispirato

Attività outdoor

Scoperta, divertimento e cooperazione in
attività sicure ed emozionanti



Rafting

Collaborazione,
leadership e fiducia in acqua

Il rafting è un'esperienza di gruppo dinamica e coinvolgente che si svolge in ambienti naturali, con discesa lungo un fiume con rapide di diverse difficoltà. I partecipanti, suddivisi in squadre, navigano su un gommone sotto la guida di istruttori esperti, affrontando le rapide e collaborando per tracciare le giuste traiettorie.

Obiettivi:

- Collaborazione e coordinazione
- Comunicazione efficace
- Gestione dello stress
- Fiducia reciproca
- Leadership e ascolto attivo



Rafting

Location possibili per province:

- Cuneo - Stura di Demonte
- Aosta - Dora Baltea
- Vercelli - Sesia
- Pavia - Ticino
- Sondrio - Adda
- Trento - Noce
- Lucca - Lima

Periodo ottimale:

Da Aprile a Settembre, a seconda del fiume prescelto.

Requisiti necessari per l'attività:

- Buona condizione fisica
- Confidenza con l'acqua
- Saper nuotare

(Qualora alcuni partecipanti non sapessero nuotare, verranno organizzate per loro attività correlate durante la discesa degli altri)

Giorni richiesti:

1 giorno intero

Consigliati due giorni con una notte in strutture locali

Hydrospeed

Immergersi nel flusso
e lasciarsi trascinare dall'energia

L'Hydrospeed è uno sport fluviale. Si discendono le rapide del fiume attrezzati di muta, salvagente, casco e pinne utilizzando un "bob d'acqua" in plastica o espanso. La guida traccia la traiettoria ed i partecipanti seguono, imparando a leggere le correnti, ad anticipare, a gestire la propria forza e dosare il respiro. Uno sport che unisce forza, coraggio e divertimento.

Obiettivi:

- Autonomia
- Prontezza decisionale
- Sviluppo del coraggio
- Sicurezza personale
- Osservazione interna ed esterna

Hydrospeed



Location possibili:

Province di:

Aosta (Dora Baltea)

Vercelli (Sesia)

Trento (Noce)

Terni (Nera-Marmore)

Periodo ottimale:

Da Maggio a Luglio

Giorni richiesti:

1 giorno intero

Consigliati due giorni con
una notte in strutture locali

Requisiti necessari per l'attività:

- Buona condizione fisica
- Confidenza con l'acqua
- Saper nuotare

Canyoning

Un viaggio emozionante tra avventura e scoperta di se stessi

Il canyoning è un'attività avventurosa alpinistica/fluviale che consiste nel percorrere torrenti montani superando una serie di ostacoli naturali come cascate, scivoli rocciosi e piscine naturali. I partecipanti, equipaggiati con mute, caschi e imbragature, seguiranno una guida e faranno calate in corda, tuffi nelle pozze, scivoli, immersi in un ambiente naturale mozzafiato.

Obiettivi:

- Problem solving di gruppo
- Fronteggiamento della paura
- Sviluppo della fiducia
- Comunicazione
- Osservazione di sé e degli altri

Canyoning

Difficoltà

Location possibili:

Province di Aosta (Fer, Chalami)

Vercelli (Sorba e Artogna)

Sondrio (Bodengo)

Trentino (vari)

Lucca (vari)

Periodo ottimale:

Da Giugno a Settembre

Requisiti necessari per l'attività:

- Buona condizione fisica
- Confidenza con l'acqua
- Saper nuotare
- Non soffrire di vertigini

Giorni richiesti:

1 giorno intero

Consigliati due giorni con una notte in strutture locali

Trekking montano

Passo dopo passo, riscoprire il potere dell'equilibrio e della connessione

Il trekking è un'attività outdoor che consiste nel camminare in tratti boschivi/montani attraversando salite, boschi, distese pianeggianti e tratti rocciosi. I partecipanti esplorano l'ambiente naturale, spostandosi insieme a piedi, spesso dovendo affrontare piccoli ostacoli, in un percorso immersi nella natura.

Obiettivi:

- Coesione di gruppo
- Timing
- Adattabilità e flessibilità
- Comunicazione
- Consapevolezza ambientale

Trekking montano e fluviale

Location possibili:

Arco alpino ed appenninico del Centro e Nord Italia

Periodo ottimale:

Da Maggio a Luglio - Settembre

Giorni richiesti:

1 giorno intero

Consigliati due giorni con una notte in strutture locali

Requisiti necessari per l'attività:

- Buona condizione fisica
- Consigliata un minimo di esperienza in percorsi a piedi per godersi appieno l'attività

E-Bike

Un'attività alla portata di tutti,
tra panorami sorprendenti e spirito di gruppo.

Escursione in bici elettrica con guida esperta. Itinerari semplici che attraversano paesaggi mozzafiato permetteranno di raggiungere in breve tempo luoghi che a piedi richiederebbero ore di cammino. Un'attività perfetta per coniugare divertimento, natura e spirito di squadra.

Obiettivi:

- Rinforzo della coordinazione di gruppo
- Ascolto attivo
- Leadership
- Migliorare la capacità di anticipare e adattarsi ai cambiamenti

E-Bike

Location possibili:

Val d'Aosta
Piemonte
Trentino
Lombardia
Toscana
Liguria
Umbria

Periodo ottimale:

Tutto l'anno (esclusi i mesi invernali)

Requisiti necessari per l'attività:

- Buona condizione fisica
- Capacità di andare in bicicletta in modo sicuro e tranquillo
- Non è richiesto un allenamento specifico

Giorni richiesti:

1 giorno intero
Consigliati due giorni con una notte in strutture locali



Sensi in natura

Riconnettere sensi e relazioni
nel contatto e nella bellezza

Esercizi e pratiche ispirate al teatro, alla danza e a metodi di crescita personale, progettate per favorire l'ascolto di sé e la connessione con l'ambiente. Il trainer guida il gruppo attraverso un percorso esperienziale, alternando attività mirate alla consapevolezza personale e alla relazione con il contesto naturale.

Obiettivi:

- Stimolare la percezione di sé nell'ambiente
- Lavoro su respiro e lentezza
- Contatto emotivo e profondo con l'altro
- Comunicazione profonda

Sensi in natura

La riscoperta di sè e dell'altro

Location possibili:

Val d'Aosta

Piemonte

Trentino

Lombardia

Toscana

Liguria

Umbria

Periodo ottimale:

Tutto l'anno (esclusi i mesi invernali)

Requisiti necessari per l'attività:

- Buona condizione fisica
- Disponibilità e sensibilità per entrare in un lavoro profondo di ascolto e relazione
- Rispetto dei tempi e della comunicazione dell'altro

Giorni richiesti:

1 giorno intero

Consigliati due giorni con una notte in strutture locali



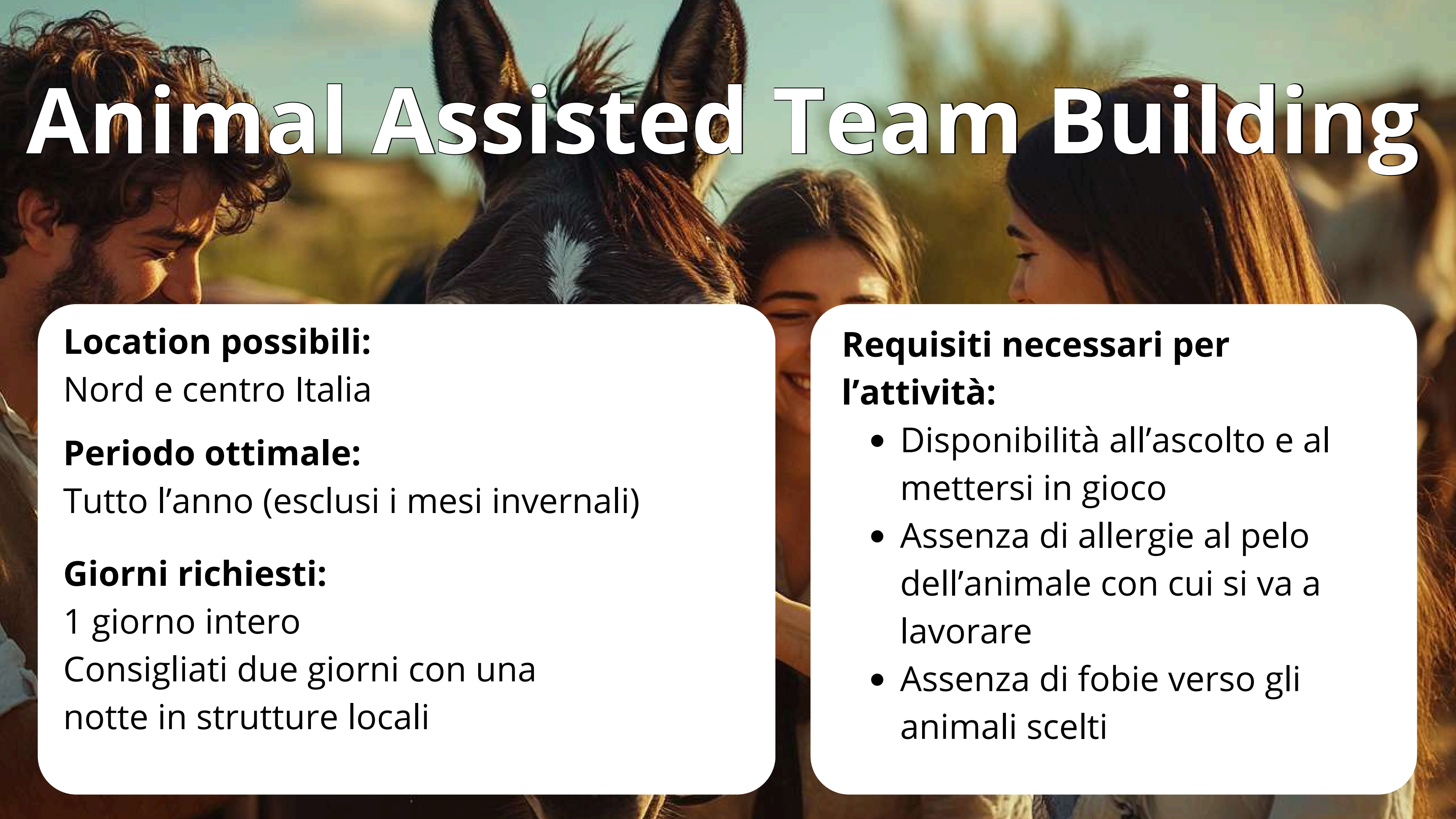
Animal Assisted Team Building

Un'esperienza di fiducia, emozioni
e connessioni autentiche

Attività di gruppo organizzate in centri specializzati in Pet Therapy. Particolare attenzione è dedicata al lavoro con asini e cavalli, animali che facilitano l'empatia e la connessione. La giornata prevede giochi e esercizi pratici in interazione con gli animali, alternati a momenti di riflessione e confronto per elaborare e condividere le esperienze vissute.

Obiettivi:

- Capacità di ascolto
- Rinforzo della relazione
- Attraversamento di eventuali paure
- Rinforzo dell'affidabilità e dell'affidarsi



Animal Assisted Team Building

Location possibili:

Nord e centro Italia

Periodo ottimale:

Tutto l'anno (esclusi i mesi invernali)

Giorni richiesti:

1 giorno intero

Consigliati due giorni con una notte in strutture locali

Requisiti necessari per l'attività:

- Disponibilità all'ascolto e al mettersi in gioco
- Assenza di allergie al pelo dell'animale con cui si va a lavorare
- Assenza di fobie verso gli animali scelti



Parco Avventura

Adrenalina, divertimento e cooperazione
in attività sicure ed emozionanti

Parchi avventura immersi nel verde, dotati di zip line, attraversamenti con carrucole, ponti tibetani e altre sfide tra gli alberi. I percorsi, disponibili in diversi livelli di difficoltà, offrono un'esperienza emozionante adatta a tutti. La sicurezza è garantita da imbraghi e da un sistema di ancoraggio continuo che assicura protezione durante l'intero tragitto.

Obiettivi:

- Gestione delle emozioni
- Attraversamento di eventuali paure
- Capacità di ascolto
- Rinforzo dell'affidabilità e dell'affidarsi.

Parco avventura



Location possibili:

Vari parchi tra Nord e centro Italia.
Consigliato il parco avventura a Pré-Saint-Didier in Valle d'Aosta.

Periodo ottimale:

Aprile - Settembre

Requisiti necessari per l'attività:

- Buona condizione fisica
- Non soffrire di vertigini

Giorni richiesti:

1 giorno intero

Consigliati due giorni con una notte in strutture locali

Perchè consigliamo una notte in strutture locali?

Dormire nello stesso contesto del proprio gruppo in ambienti particolari, lontano dalle abitudini e dal comfort usuale, è uno strumento formativo che può generare infinite riflessioni. Dall'adattamento alla condivisione, dall'osservazione alla riscoperta del piacere della semplicità. Mangiare insieme sotto le stelle, raccontare di sé davanti al fuoco, svegliarsi insieme al proprio team immersi in luoghi e paesaggi insoliti e particolari per la bellezza. Tutto questo riteniamo che sia un valore aggiunto per i percorsi che costruiamo e che possa donare immagini e ricordi a cui ancorare internamente l'esperienza che il gruppo sta creando insieme e valorizzare tutto il percorso. Fortemente consigliato.

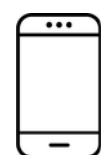




Contatti

Silvia Salese

Psicologa clinica e Corporate, docente



347.5408472



silvia.salese@gmail.com



www.silviasalese.com



<https://www.linkedin.com/in/silviasalese/>

Filippo Villa

Psicologo clinico, psicoterapeuta, formatore

348.8136954



filippovilla@spazi-impensabili.it



www.spazi-impensabili.it



<https://www.linkedin.com/in/filippo-villa-3070b6344/>

