



# **Team Soul Training**

**Crescita, sviluppo e formazione per gruppi aziendali**

**Dr.ssa Silvia Salese**  
[www.silviasalese.com](http://www.silviasalese.com)

**Dr. Filippo Villa**  
[www.spazi-impensabili.com](http://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.

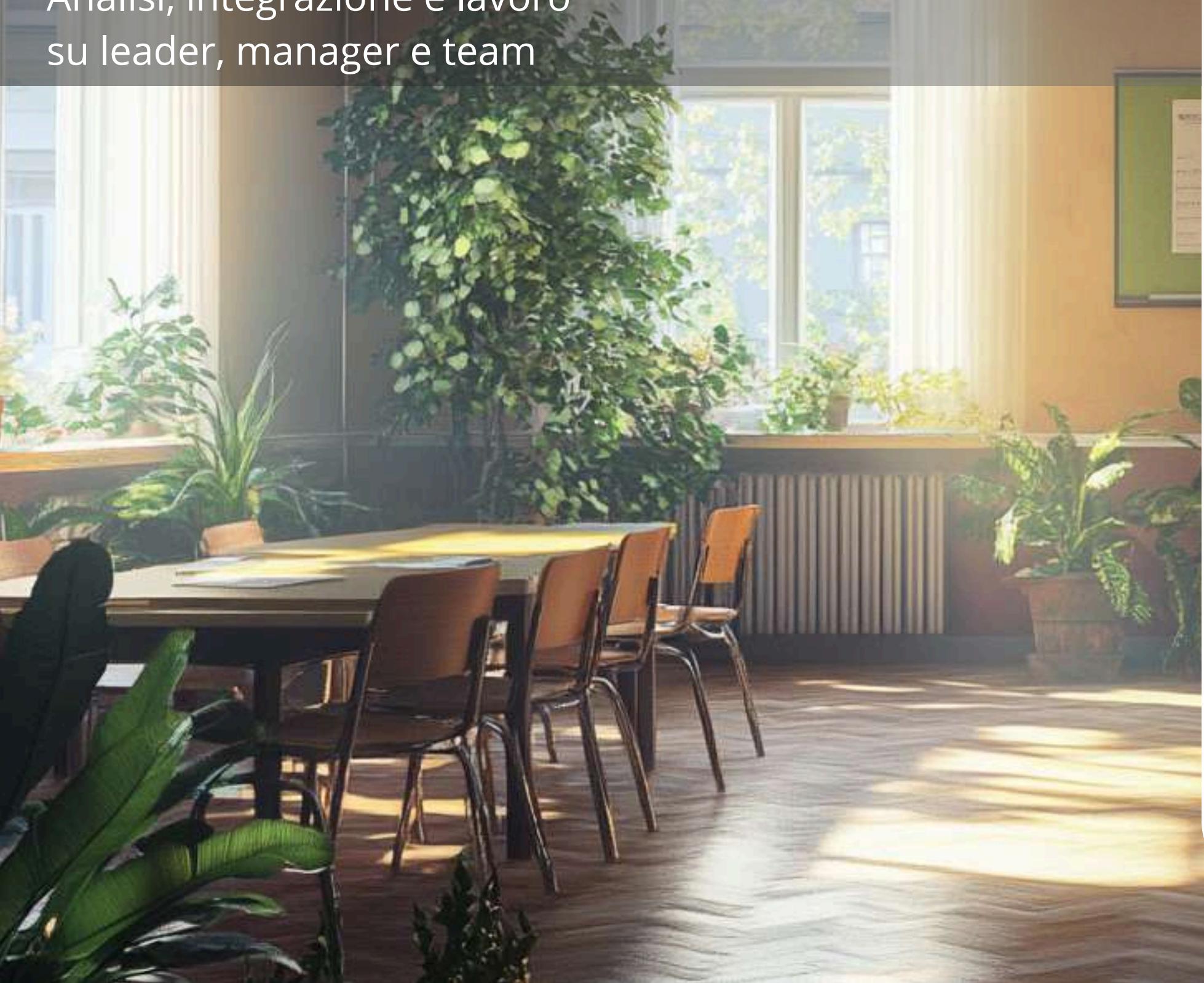
## Dove

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)

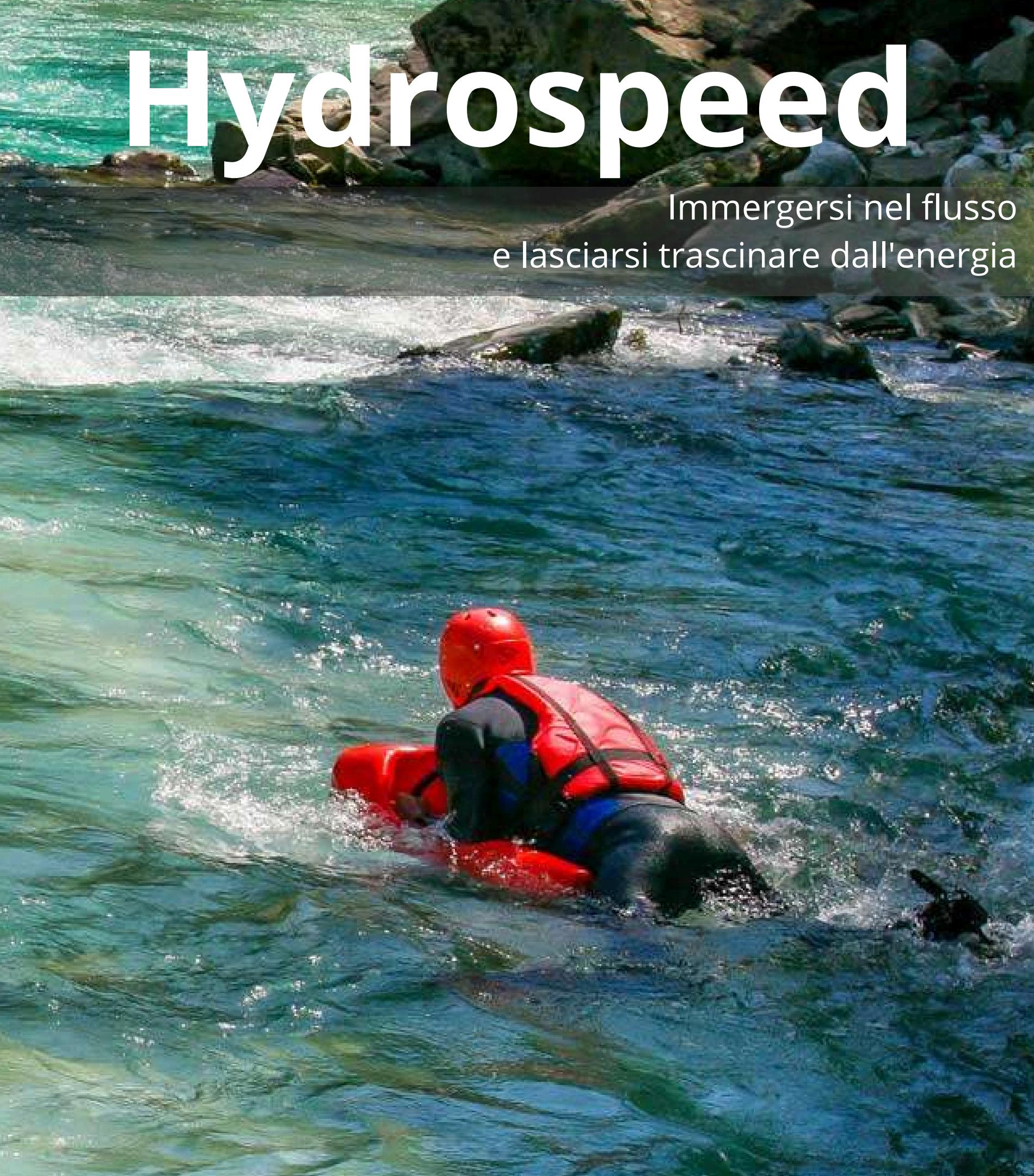
## Giorni richiesti:

1 giorno intero

Consigliati due giorni con una notte in strutture locali

# Hydrospeed

Immersersi 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 sè 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

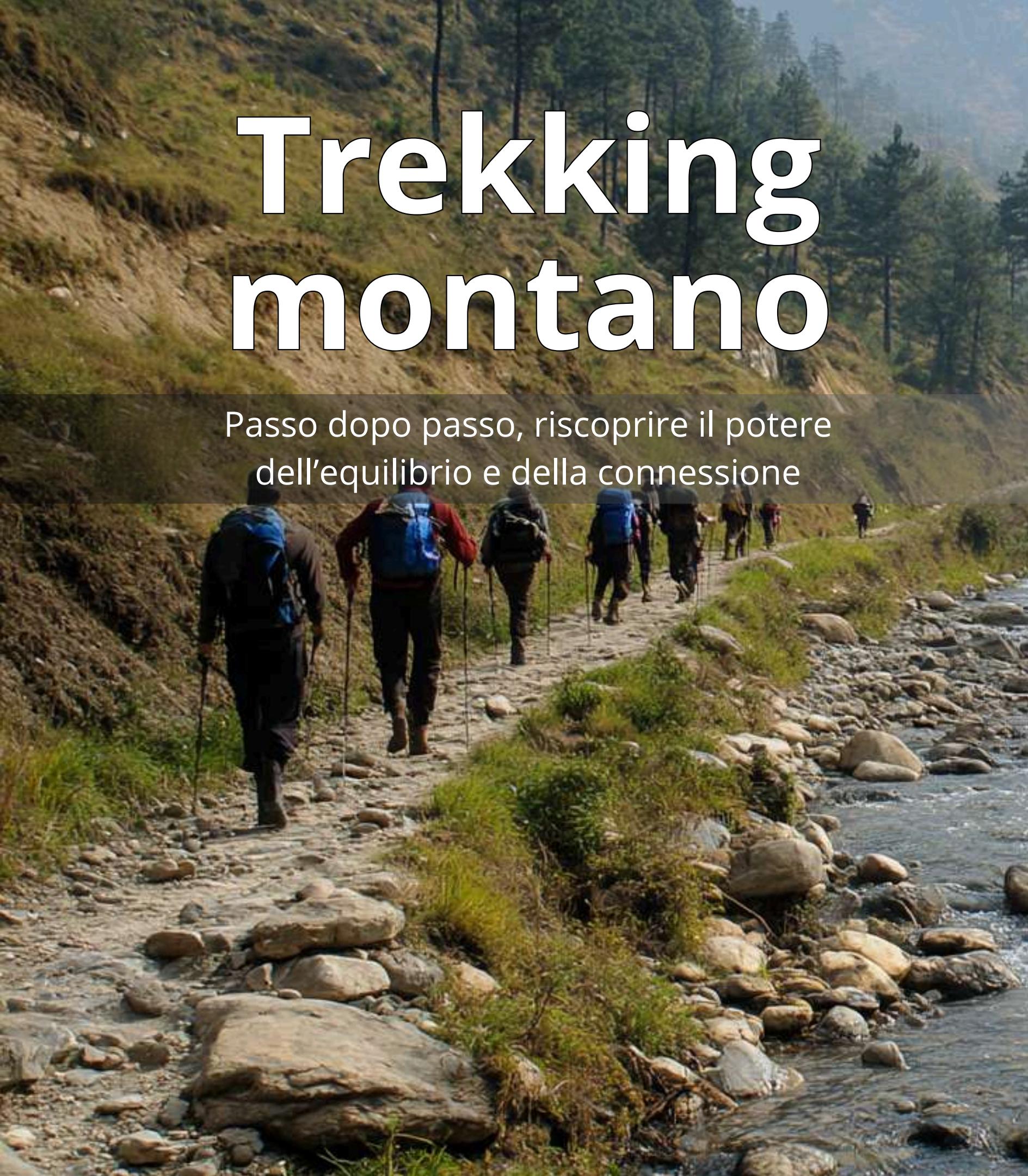
## Giorni richiesti:

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 sé e dell'altro

## Location possibili:

Val d'Aosta

Piemonte

Trentino

Lombardia

Toscana

Liguria

Umbria

## Periodo ottimale:

Tutto l'anno (esclusi i mesi invernali)

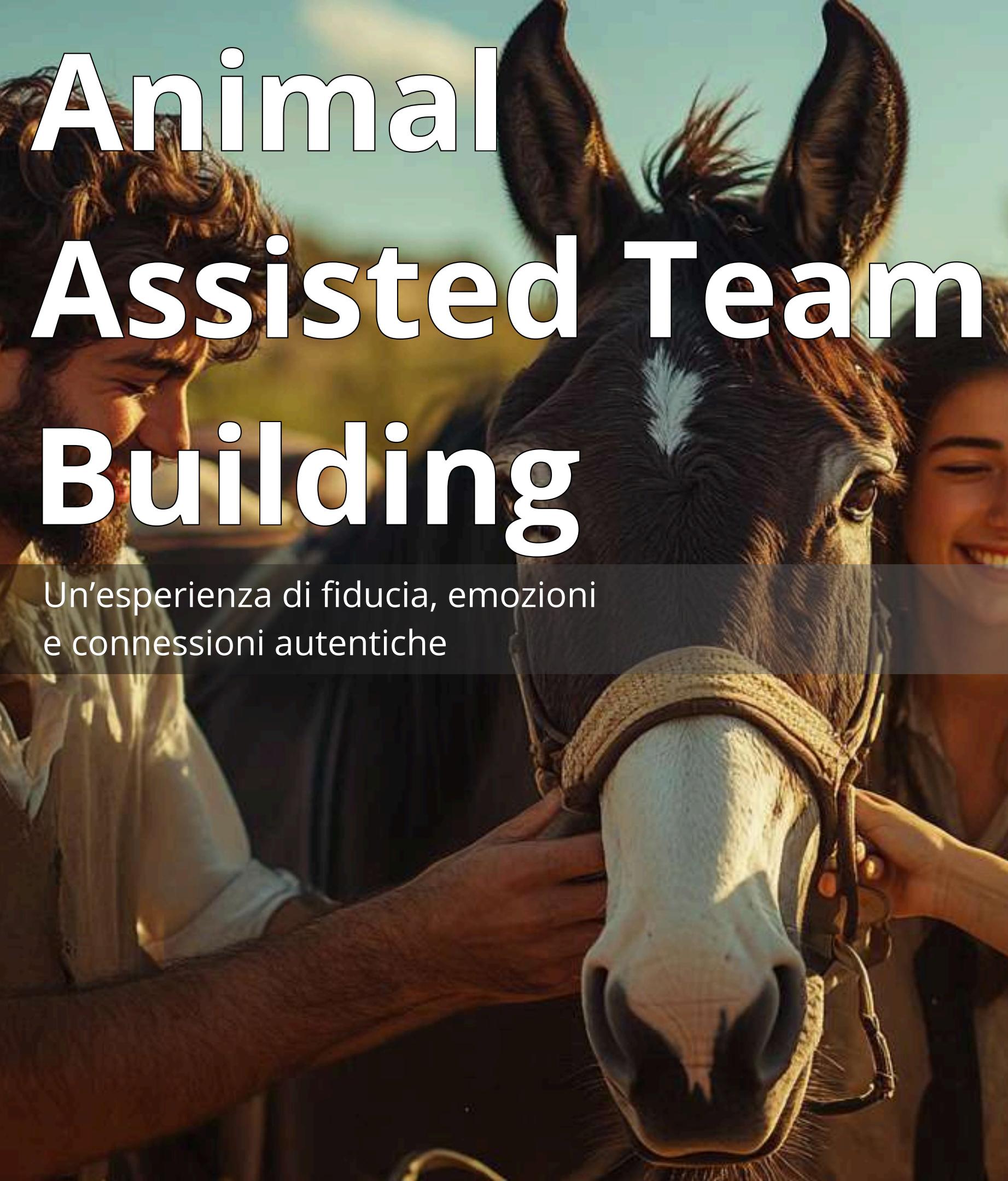
## Requisiti necessari per l'attività:

- 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 imbraggi 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 sè 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.

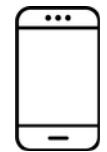




# Contatti

## Silvia Salese

Psicologa clinica e Corporate, docente



347.5408472



silvia.salese@gmail.com



[www.silviasalese.com](http://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](http://www.spazi-impensabili.it)



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

