

## **Team building & Tree climbing**

### **Una costruzione di legami orizzontali attraverso la scalata verticale**

In tempo di crisi le prime risorse tagliate sono quelle dedicate alla formazione interna. Si tratta di una mossa automatica utile a risparmiare nel “qui ed ora”, ma quanto è efficace sul lungo periodo?

Un avveduto manager deve ricordarsi che in un mercato altamente competitivo la reale differenza la fanno gli uomini. Avere una squadra che funziona bene, in grado di reggere le situazioni di stress, ora che siamo in costante stato di allerta, è fondamentale per il benessere economico dell'azienda. Un team unito garantisce stabilità sul lavoro, permette di risparmiare tempo e denaro, di ottimizzare i processi e di non perdere “competenze”. Un buon gruppo di lavoro permette di raddoppiare le prestazioni ed è un ottimo scudo contro gli head hunter.

Costruire dei “legami orizzontali” nella propria squadra professionale, relazioni di fiducia, rispetto e passione condivisa, è la via principe per avere una macchina con gli “ingranaggi ben oliati”. Psicologicamente sappiamo che questi legami hanno poco a che fare con l'amicizia (anche se a volte sfociano anche in questo) ma sono connessi a livelli diversi dell'essere e possono essere sviluppati attraverso pratiche sportive estreme (seppure effettuate in completa sicurezza).

**La scalata degli alberi** (tree climbing) ad esempio è una sfida che permette di valorizzare e rinsaldare alcuni aspetti fisici e psicologici del gruppo di lavoro. Sappiamo che le persone sottoposte a stress fisico, in vista di un obiettivo preciso, con l'adrenalina che scorre nel proprio sangue, mostrano aspetti del proprio carattere differenti da quelli soliti. Le “difese” sociali cadono e le persone si mostrano per quello che sono davvero con i propri limiti e le proprie risorse. Guidati e supervisionati da uno psicologo queste caratteristiche innovative possono essere incanalate per la costruzione di una relazione di gruppo e di una collaborazione reciproca più profonda. Non basta ovviamente effettuare una scalata verticale, è necessario ragionare sulla forza dei legami orizzontali.

**I due aspetti uniti, l'arrampicata sugli alberi e la riflessione sulle dinamiche gruppali garantisce un nuovo livello di coesione, fondamentale per un team lavorativo vincente.**

**La proposta:** mezza giornata dedicata alla scalata verticale o tree climbing, in tutta sicurezza con professionisti esperti e certificati.

La presenza dello psicologo/psicoterapeuta in loco che saprà canalizzare in modo appropriato e utile all'azienda i nuovi legami che la situazione di stress andrà a sviluppare.