



### Modalità d'iscrizione e costi

Per partecipare al percorso formativo occorre effettuare l'iscrizione online sul sito [www.tsm.tn.it](http://www.tsm.tn.it) **entro il 9 giugno 2019**.

La quota di iscrizione è pari a **€ 600,00**. Sarà rilasciata regolare fattura in esenzione di IVA.

Le modalità di versamento saranno comunicate al raggiungimento del numero minimo di partecipanti.

Il contributo non sarà rimborsato in caso di rinuncia o interruzione della frequenza al percorso.

In caso di maltempo l'evento sarà posticipato a data da destinarsi.

### Condizioni di frequenza

L'attestato di partecipazione sarà rilasciato ai partecipanti che abbiano frequentato l'intero percorso e le attività previste

### Contatti

Per informazioni rivolgersi a:

tsm-laborator Laboratorio per il benessere organizzativo

Tel.: 0461 020084 / 0461 020077

E-mail: [camminareinmontagna@tsm.tn.it](mailto:camminareinmontagna@tsm.tn.it)

**Riserva:** la tsm-Trentino School of Management si riserva la facoltà di apportare all'articolazione, ai contenuti, all'organizzazione e al calendario del corso ogni variazione che a suo giudizio dovesse risultare opportuna. Si riserva, inoltre, di verificare la possibilità di avviare il percorso sulla base del numero effettivo dei partecipanti.

# CAMMINARE IN MONTAGNA

Laboratorio di trasformazione personale

**tsm-Trentino School of Management**, con le Unità Accademia della Montagna del Trentino e Labor-Laboratorio per il Benessere Organizzativo, propone un percorso di sviluppo e trasformazione personale, lungo le spettacolari creste delle Dolomiti del Trentino, strutturato in tre giornate di lavoro.

L'obiettivo è quello di conoscersi, ri-conoscersi, riscoprire e riappropriarsi dei propri tempi di vita, tramite un cammino introspettivo su di sé e con gli altri.

La montagna diventa palestra di formazione per lo sviluppo di capacità di relazione e di gestione delle Persone nelle Organizzazioni.

*«Camminare significa aprirsi al mondo. L'atto del camminare immerge in una forma attiva di meditazione che sollecita la partecipazione di tutti i sensi», «si cammina per nessun motivo, per il piacere di gustare il tempo che passa, per scoprire luoghi e volti sconosciuti, o anche, semplicemente, per rispondere al richiamo della strada. Camminare è un modo tranquillo per reinventare il tempo e lo spazio. Prevede una lieta umiltà davanti al mondo»*

David Le Breton

## A chi si rivolge

Il percorso, stimolante ma non troppo impegnativo, è pensato per imprenditori, manager e persone impegnate nello sviluppo delle organizzazioni.

Il gruppo sarà composto da massimo **20 partecipanti**.

Si alterneranno momenti di cammino a contatto con la natura, di mindfulness, di scoperta individuale e di gruppo a momenti di riflessione, autobiografici e narratologici.

## Obiettivi e tematiche

Gli obiettivi del percorso sono lo sviluppo personale e un cammino di trasformazione individuale volto a rinforzare:

- la propria resilienza;
- la capacità di generare relazioni;
- la competenza nella gestione delle persone in contesti complessi;
- le capacità necessarie per generare benessere individuale e organizzativo.

## Logistica

L'evento sarà realizzato nel weekend del **28-29-30 giugno 2019**, lungo un percorso che, partendo da Pera di Fassa, attraversa i rifugi Micheluzzi, Antermoia, Principe, Vajolet e Gardeccia, riportando poi al punto di partenza.

## Metodologia e team di lavoro

La **metodologia è caratterizzata da un coinvolgimento completo dell'individuo**, che consente un'accelerazione dei processi di apprendimento individuali e di gruppo.

Il coinvolgimento riguarda **tre dimensioni chiave**:

- **cognitiva**: a seguito delle attività si dà vita a momenti di commento e confronto di gruppo che riconducono l'esperienza a contenuti razionali e modelli teorici e creano collegamenti utili a realizzare il trasferimento operativo dell'esperienza vissuta;
- **emotiva**: l'aspetto emotivo consolida l'apprendimento, legandolo al ricordo dell'esperienza;
- **fisica**: l'apprendimento è costituito dalle capacità che gli stessi partecipanti sono in grado di condividere, anche sul piano corporeo, per generare soluzioni.

Il **team di lavoro** è composto da:

Iva Berasi, Direttrice tsm-adm Accademia della Montagna

Tiziana Callovi, Direttrice tsm-labor Laboratorio per il Benessere Organizzativo

Federico Reali, docente, ISMO

Maria Giovanna Garuti, docente, ISMO

Guida Alpina

## Approccio

L'approccio del percorso formativo si basa su:

- la capacità di **coniugare obiettivi** di team building con obiettivi più tipicamente formativi, perseguiti attraverso una metodologia estremamente motivante e coinvolgente;
- l'alternanza di **momenti esperienziali**, fortemente coinvolgenti ed energizzanti, e momenti di **riflessione e rielaborazione** individuale, in piccolo gruppo o in sessioni plenarie, per favorire l'appropriazione del «senso» della metafora, lasciando alle persone non solo il ricordo di una piacevole esperienza, ma anche degli apprendimenti e dei valori da portare con sé e applicare nella vita organizzativa.



## Venerdì 28 giugno

- ore 09.00** Ritrovo a Pera di Fassa  
Partenza per Campitello di Fassa con alcune auto proprie.  
Da qui, con una navetta, si raggiunge il Rifugio Micheluzzi (ore 10.30)  
Tramite un sentiero di 5 km si arriva al Rifugio Antermoia (mt. 2497)
- ore 13.30** Pranzo in rifugio  
Pomeriggio di attività  
Cena e pernottamento

## Sabato 29 giugno

- ore 09.30** Partenza per Rifugio Principe: si percorre la conca dell'Antermoia, costeggiando l'omonimo lago, in direzione Passo Antermoia  
Mattina di attività  
Pranzo in rifugio
- ore 15.00** Partenza per Rifugio Vajolet (mt. 2245): si prosegue nell'ampio vallone per comodo sentiero  
Pomeriggio di attività  
Cena e pernottamento

## Domenica 30 giugno

- ore 10.00** Partenza per Gardeccia (mt. 1943) tramite una strada sterrata  
Mattina di attività  
Pranzo al Rifugio Gardeccia
- ore 14.30** Partenza per il Pian Pecei dove, con la seggiovia, si raggiungerà Pera di Fassa
- ore 16.00** Conclusione delle attività e arrivo a Pera di Fassa (Recupero delle auto lasciate in partenza a Campitello)

