

BACHECA, Diritto e reati societari

L'outdoor training

di **Gianluca Cappellato, Roberta Ragazzo**

L'attività fisica, oltre che essere utile per un corretto mantenimento della salute fisica, è indubbiamente uno strumento per renderci più ricettivi e positivi nei confronti della vita quotidiana.

Del resto questo *incipit* è di antica memoria, se è vero che già Giovenale nelle sue Satire affermava il noto *mens sana in corpore sano*.

Nella realtà, questa sensazione di benessere che si ha dopo aver praticato sport deriva dal fatto che il nostro cervello produce le endorfine, sostanze dotate di proprietà analgesiche e fisiologiche che ci portano uno stato di allegria e soddisfazione, tant'è vero che si parla di *runner's high* (lo sbalzo del corridore).

Praticare sport comporta, nella maggior parte dei casi, lasciarsi alle spalle la scrivania ed entrare a contatto con la natura, il che facilita sicuramente il coinvolgimento di tutti e cinque i sensi.

L'utilizzo dei cinque sensi facilita l'apprendimento e la memoria, che possono essere ulteriormente agevolati attraverso esperienze nuove.

È indubbio che ripetere lo stesso movimento o la stessa azione aumenta le probabilità di errore, in quanto ci deconcentriamo o avviciniamo l'esercizio con più superficialità, forti teoricamente dell'esperienza accumulata; infatti il nostro cervello è programmato per aumentare la concentrazione quando sono presenti stimoli nuovi e inusuali.

La combinazione dell'attività fisica in un ambiente esterno con esperienze nuove di tipo dinamico attiva senza dubbio tutti i nostri sensi e rappresenta il mix perfetto per un apprendimento efficace.

Perché, quindi, non sfruttare queste naturali capacità per rendere l'apprendimento più efficace?

L'*outdoor training* si realizza con attività che coinvolgono i partecipanti nelle sfere fisica, mentale, emozionale e relazionale. La prerogativa di questo tipo di formazione è prevalentemente quella di sviluppare competenze interpersonali e sociali. Durante le attività, ambienti come il mondo della natura, dello sport o del gioco sono usati come strumento per ricreare situazioni altamente formative. La presenza di guide e tecnici specializzati garantisce

la completa sicurezza durante lo svolgimento delle varie attività.

“Ci si è divertiti molto, ma non si è imparato niente!” è un commento molto comune se gli eventi non sono strutturati adeguatamente. Il ruolo di un facilitatore esperto diventa quindi fondamentale per creare un'esperienza significativa che non si limiti alla socializzazione e all'intrattenimento. A questo proposito, ogni tipologia di attività può portare al raggiungimento di diversi obiettivi qualora venga seguita da una fase di *debriefing* adeguata, che includa riflessione e concettualizzazione.

Detto ciò, alcuni *outdoor training* sono specialmente indicati per sviluppare particolari competenze. Ne citiamo alcuni:

- **canyoning** – attività indicata per imparare ad accettarsi superando le condizioni di disagio, percepire il valore e la forza del proprio autocontrollo, sviluppare la concentrazione e la fiducia reciproca;
- **barca a vela** – aiuta la definizione di ruoli e compiti e l'individuazione di strumenti adatti a realizzare e gestire un'organizzazione efficace ed efficiente;
- **mountain bike** – facilita la consapevolezza personale caratteriale, consentendo una comunicazione efficace e diversificata, e quindi lo sviluppo di una *leadership* differenziale;
- **rafting** – attività adatta allo sviluppo di relazioni solide con particolare attenzione alla capacità di condividere e collaborare a progetti comuni, creando un'identità collettiva e senso di appartenenza.

La presenza di stimoli nuovi e inusuali facilita la concentrazione, mentre la componente emotiva accelera e facilita l'apprendimento. L'esperienza in un ambiente informale e la pratica di una disciplina sportiva adeguata alla tipologia dei partecipanti, permettono al formatore di osservare il comportamento delle persone e rilevare le metafore con la vita reale. La fase di *debriefing*, come detto in precedenza infine, permette ai partecipanti di analizzare i propri comportamenti, le proprie emozioni, e le proprie reazioni, trasferendo tale consapevolezza alla propria sfera personale e professionale.

una modalità innovativa e coinvolgente di fare formazione



[visualizza il catalogo >](#)