

# Remare Insieme

Un'esperienza unica di Team Building



Il nostro programma di team building combina l'emozione del canottaggio su un lago con un workshop coinvolgente progettato per rafforzare i legami di squadra e la comunicazione, in ambienti di lavoro sia in presenza che virtuali.

Immaginate il vostro team che lavora insieme, in perfetta sincronia, navigando su uno specchio d'acqua. Proprio come per un equipaggio che rema un'imbarcazione di canottaggio, un efficace lavoro di squadra è essenziale per raggiungere il successo quando si lavora in ufficio o da casa.

### Questo programma è particolarmente indicato per

- PMI che desiderano migliorare le dinamiche e la comunicazione di gruppo
- Aziende con impiegati che lavorano in presenza e/o virtualmente
- Team alla ricerca di un'esperienza divertente, coinvolgente e memorabile

### Vantaggi

- Sviluppare le competenze essenziali come comunicazione e coordinamento per la risoluzione dei problemi attraverso il lavoro di squadra
- Favorire la fiducia e la comprensione tra i membri del team
- Aumentare il morale e la motivazione del team
- Creare un impatto positivo e sostenibile sulle dinamiche di squadra

## Svolgimento dell'esperienza

Questa esperienza si svolge presso la **Scuola Canottaggio Caslano e Malcantone (SCCM)** a Caslano sul Lago di Lugano. Il programma è suddiviso in tre parti, offrendo un'esperienza di team building completa:

### → Canottaggio sul lago (3 ore)\*

Immergetevi nell'ambiente idilliaco del lago mentre **imparate le basi del canottaggio**, promuovendo il lavoro di squadra e la comunicazione con uno scenario mozzafiato sulle colline circostanti, parte in Svizzera e parte in Italia.

### → Pausa pranzo (2 ore)

Godetevi un pasto delizioso e amene conversazioni in un luogo a vostra scelta. Potete optare per un'atmosfera rilassata al **Tennis Club Caslano**, attiguo alla scuola di canottaggio, oppure avventurarvi nel **centro storico di Caslano** per un'esperienza culinaria locale (la disponibilità verrà confermata al momento della prenotazione).

### → Workshop di team building (3 ore)

Approfondite la giornata con un **workshop collaborativo** progettato per tradurre gli insegnamenti tratti dall'esercizio del canottaggio in **strategie concrete per migliorare la comunicazione e il lavoro di squadra** sul vostro luogo di lavoro.

## Arrivo e logistica

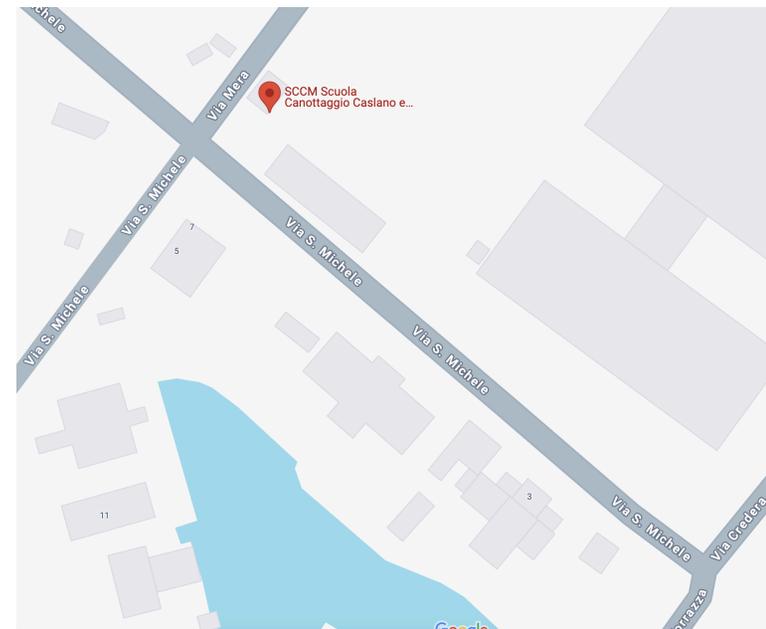
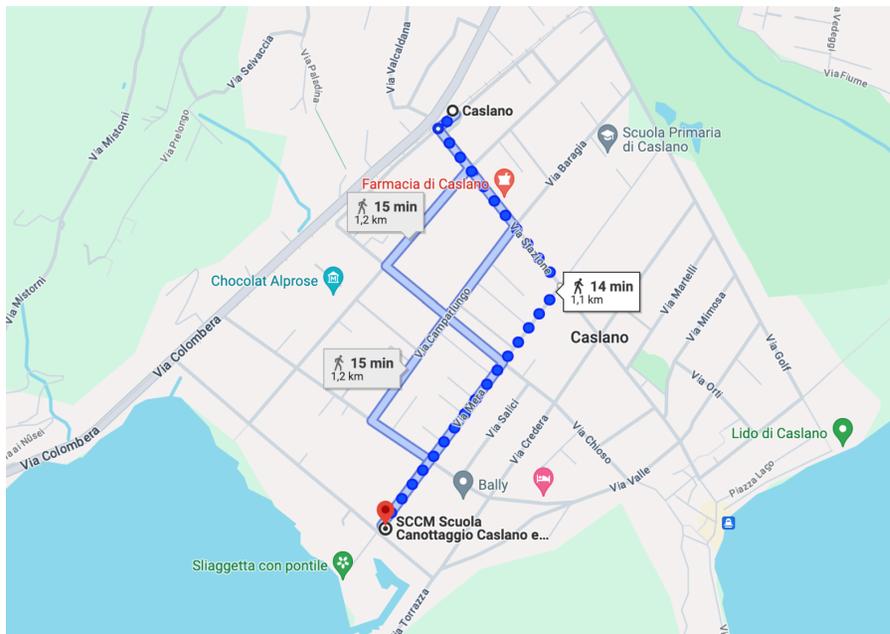
La SCCM si trova in Via Mera 47, 6988 Caslano (vedi su [Google Maps](#)).

### Viaggi in treno da Lugano?

- Prendi il treno dalla stazione FLP di Lugano (sotto la stazione centrale FFS) fino a Caslano (10 fermate, 22 minuti) e cammina fino al club di canottaggio (14 minuti). In totale impiegherai circa 36 minuti.

### Viaggi in auto da Lugano?

- Il tragitto dura circa 30-45 minuti a seconda del traffico.
- Parcheggi gratuiti sono disponibili lungo Via San Michele e nelle immediate vicinanze della società di canottaggio.



# Remando sul lago

## Una sfida di collaborazione sull'acqua

SCCM offre alle aziende due distinti tipi di attività di canottaggio:

### ❖ Professionale

Questo corso evidenzia la collaborazione e la comunicazione. E' ideale per le aziende che desiderano **rafforzare il lavoro di squadra**.

L'esperienza di canottaggio è **seguita da un workshop di team building** dedicato per **consolidare gli apprendimenti e tradurli in strategie concrete** per il posto di lavoro.

### ❖ Ludico-ricreativo

Questa attività si concentra sulla creazione di un'esperienza memorabile e piacevole per il vostro team. L'attenzione si concentra sul **divertirsi insieme** dando ognuno il proprio contributo secondo dinamiche che possono essere determinanti anche nel raggiungimento del successo aziendale.

### **A prescindere dal corso scelto, tutti i partecipanti potranno:**

- Ricevere istruzioni da personale esperto della SCCM
- Immergersi nello scenario idilliaco del Lago di Lugano
- Acquisire una preziosa consapevolezza dell'importanza del lavoro di squadra.



## Risorse disponibili

### Personale

- 1 allenatore professionista
- 1-2 assistenti allenatori

### Infrastrutture

- Palestra di 150 m<sup>2</sup> per la simulazione della voga e lezioni teoriche
- Spogliatoi, servizi igienici e docce
- Parcheggi

### Attrezzature

- 12 simulatori (remoergometri)
- Barche da canottaggio per 2, 4 o 8 persone
- 2 barche a motore per assistenza e sicurezza

## Cosa portare

Per il tuo comfort e la tua sicurezza durante l'attività di canottaggio, vi preghiamo di portare:

- Maglietta e pantaloncini corti
- Calze
- Scarpe o ciabatte impermeabili
- Crema solare
- Cappello
- Occhiali da sole
- Asciugamano piccolo

## Stimola il tuo campione interiore

Pronti da staccare dall'ufficio e legare con il tuo team in un modo davvero unico?

Il nostro programma ricco di azione combina l'emozione del canottaggio su un bellissimo lago con sfide coinvolgenti progettate per scatenare il campione interiore del tuo team.

- **Impara l'arte del canottaggio:** Mettetevi alla prova con una rapida introduzione alle tecniche di canottaggio, nessuna esperienza precedente richiesta! Imparerete le basi e acquisite una nuova comprensione per questo sport dinamico.
- **Il lavoro di squadra è fondamentale:** Mettete alla prova le tue nuove abilità in amichevoli competizioni a squadre. Lavorate insieme per padroneggiare la gestione della barca e il canottaggio sincronizzato, favorendo la comunicazione, la collaborazione e la fiducia reciproca.
- **Accetta la sfida:** Avete lo spirito competitivo? Inseriamo una simpatica prova a tempo per vedere quale squadra raggiungerà più velocemente il traguardo. Preparatevi a fregarvi dei vostri successi!
- **Oltre la barca:** Il divertimento non si ferma sull'acqua! Concluderemo la giornata con una riflessione di gruppo, permettendovi di prendere coscienza dei vostri apprendimenti, traducendoli in concrete strategie di lavoro di squadra.

Questo programma è stato progettato per essere coinvolgente e gratificante, lasciando il vostro team euforico, connesso e pronto ad affrontare compatto qualsiasi sfida.

# Workshop di Team Building

## Costruire Fiducia e Comprensione

Il workshop si basa sugli insegnamenti dell'attività di canottaggio per costruire fiducia, comprendere i diversi stili di comunicazione e stabilire regole di base per una collaborazione efficace all'interno del team.

### Rompighiaccio (15 min)

### Debriefing sul canottaggio e definizione degli obiettivi (30 min)

#### Attività

Discussione di gruppo sull'esperienza di canottaggio della mattina, con focus sugli apprendimenti chiave.

I partecipanti condividono le loro riflessioni su ciò che ha funzionato bene, le difficoltà riscontrate e come tutto ciò si collega alla collaborazione e alla comunicazione del team.

#### Risultati di apprendimento

Il team stabilisce 2-3 obiettivi specifici e misurabili che intende raggiungere migliorando la collaborazione e la comunicazione al suo interno.

### Esplorazione degli stili di comunicazione (45 min)

#### Attività

Introduzione di diversi stili di comunicazione e stimolo alla riflessione in gruppo sullo stile di comunicazione dominante di ciascun partecipante.

#### Risultati di apprendimento

I partecipanti riflettono sul proprio stile di comunicazione e sull'importanza di adattarlo alle preferenze dei colleghi.

### Definizione delle norme del team (30 min)

#### Attività

Discussione di gruppo sull'importanza di darsi regole chiare per una comunicazione e una collaborazione efficaci, con successiva documentazione in un documento condiviso quale riferimento per il futuro.

#### Risultati di apprendimento

I partecipanti stabiliscono aspettative e regole chiare per facilitare e ottimizzare la comunicazione, la collaborazione e le aspettative di incontro all'interno del team.

### Conclusione (15 min)

#### Attività

Ogni partecipante condivide specifici passi d'azione che si impegnerà a implementare nelle prossime settimane.

#### Risultati di apprendimento

I partecipanti rifletteranno sui loro apprendimenti e identificheranno azioni individuali per migliorare la comunicazione, la collaborazione e costruire la fiducia all'interno del team.

## La vostra facilitatrice



Laïla von Alvensleben è un'esperta di collaborazione per il lavoro flessibile riconosciuta a livello internazionale con 10 anni di esperienza in startup in rapida crescita. Aiuta i team a creare una cultura aziendale per lavorare meglio da qualsiasi luogo. In precedenza ha lavorato presso Mural, dove ha promosso nuovi modi di lavorare nei suoi ruoli in risorse umane, e ha aiutato clienti di IBM, Ernst & Young, SAP e altri. È stata citata su Fast Company e Forbes ed è una dei 50 esperti nel Remote Influencer Report del 2023.

Laïla vive a Lugano, Svizzera. Parla inglese, francese, italiano e spagnolo.

# Investi nel tuo team

## Prezzi

### A. Corso professionale:

#### Canottaggio e workshop professionale

CHF 2'000

Trasforma la tua squadra in un team di campioni.  
Una giornata di apprendimento collaborativo che combina l'emozione del canottaggio con un workshop mirato a calare gli insegnamenti in un contesto aziendale.

#### Cosa include:

- Esperienza di canottaggio guidata da istruttori esperti
- Workshop personalizzato sulle vostre esigenze
- Materiale didattico e attrezzature

### B. Giornata ludico-ricreativa:

#### Canottaggio e divertimento di gruppo

CHF 1'500

Unisciti a noi per un'avventura indimenticabile!  
Affronta le sfide del canottaggio in un contesto di puro divertimento e rafforza lo spirito di squadra in un ambiente informale.

#### Cosa include:

- Introduzione al canottaggio e pratica in acqua
- Giochi e attività di team building a tema canottaggio
- Attrezzature

### + Pranzo al Tennis Club Caslano

CHF 20 a persona

Completa la giornata con un delizioso pranzo che include un pasto, una bevanda e un caffè.

## Dettagli principali

### **Dimensione del gruppo:**

Ideale per 6-8 partecipanti.

Il workshop potrebbe richiedere una prenotazione separata per gruppi più grandi.

### **Disponibilità:**

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì (dalle 8:30 alle 17:00)

### **Stagione:**

Da metà aprile a fine giugno e da metà settembre a fine ottobre.

### **Pagamenti:**

Pagamento dell'attività di canottaggio dopo il completamento.

Pagamento del pranzo il giorno stesso.

Possibilità di cancellazione o riprogrammazione in caso di maltempo.

## **Contattaci per saperne di più e ricevere un preventivo personalizzato.**

I prezzi sono indicativi e possono variare in base al numero di partecipanti e alle opzioni scelte.

# Pronti a condurre il vostro team al traguardo?

## Contattaci!

Vi aiuteremo a realizzare una giornata di team building indimenticabile.

**Email:** [info@scuolacanottaggio.ch](mailto:info@scuolacanottaggio.ch)

**Telefono:** +41 78 804 12 21

**Indirizzo:** Via Mera 47, 6987 Caslano

