

# 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, sia in ambienti di lavoro 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 del lavoro di squadra come la comunicazione, il coordinamento e la risoluzione dei problemi
- 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 della Svizzera e dell'Italia.

### → **Pausa pranzo (2 ore)**

Godetevi un pasto delizioso e 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.

*\*Per coloro che preferiscono non partecipare all'attività di canottaggio, offriamo un'attività alternativa:*

### → **Partita di padel (2 ore)**

Sostituite i remi con le racchette e **imparate le basi del padel** insieme agli istruttori del Tennis Club Caslano. Questa opzione favorisce il team building in un ambiente nuovo e coinvolgente.

## Arrivo e logistica

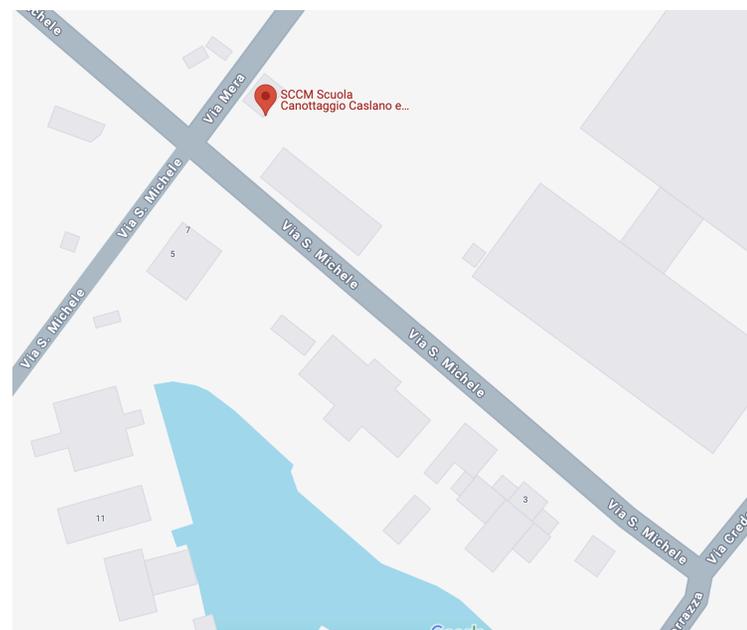
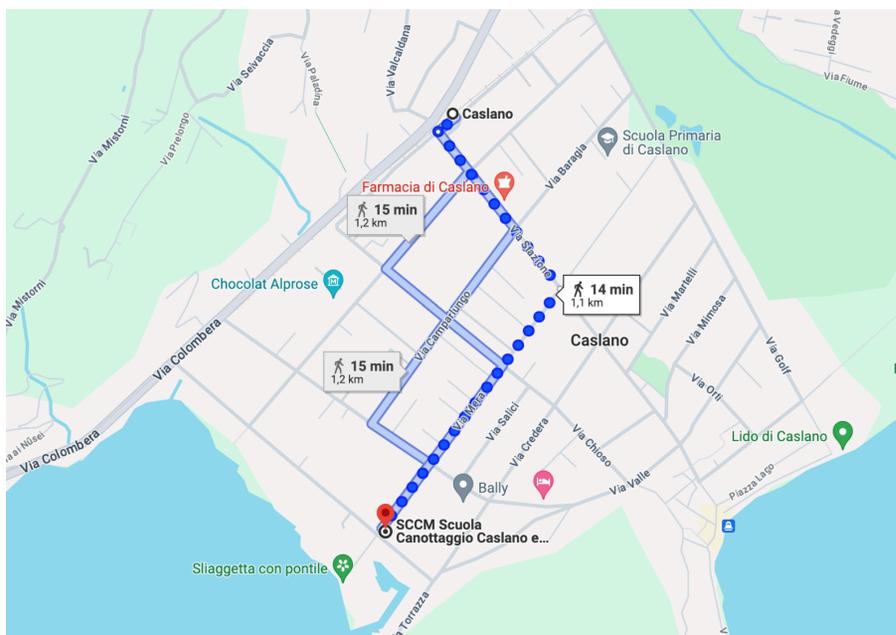
La SCCM si trova in Via Mera 47, 6988 Caslano (vedi su [Google Maps](#)).

### 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.
- Dei posti di parcheggio gratuiti sono disponibili lungo Via San Michele vicino al club di canottaggio.



# Remando sul lago

## Una sfida di collaborazione sull'acqua

La SCCM offre due distinti tipi di attività di canottaggio:

### ❖ Professionale

Questo modulo 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

Questo corso 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..

### 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 preziose nozioni sull'importanza del lavoro di squadra



## Risorse disponibili

### Personale

- 1 allenatore professionista
- 1-2 assistenti allenatori

### Infrastrutture

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

### Attrezzature

- 12 simulatori (ergometri per canottaggio)
- 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 acquisterete 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.
- **Accetta la sfida:** Avete lo spirito competitivo? Inseriamo una simpatica prova a tempo per vedere quale squadra conquisterà più velocemente il percorso. Preparatevi ai diritti di vantarsi!
- **Oltre la barca:** Il divertimento non si ferma sull'acqua! Concluderemo la giornata con una riflessione di gruppo, permettendovi di solidificare i vostri apprendimenti e tradurli in strategie di lavoro di squadra concrete.

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

# 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 attraverso una migliore collaborazione e 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 regole chiare per una comunicazione e una collaborazione efficaci, con successiva documentazione in un documento condiviso per riferimento futuro.

### Risultati di apprendimento

I partecipanti stabiliscono aspettative e regole chiare per una comunicazione, una collaborazione e aspettative di incontro efficaci 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

### Canottaggio

CHF 1'000

Questa attività pone le basi per una giornata di apprendimento collaborativo e di divertimento.

### Workshop di Team Building

CHF 1'000

Approfondite gli insegnamenti dell'attività di canottaggio con un workshop dedicato.

### Padel

CHF 1'000

Per gruppi più grandi di 8 partecipanti o per un'attività alternativa possiamo offrire lezioni di padel presso il Tennis Club nelle vicinanze.

## Opzione pranzo

CHF 20 a persona

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

## Dettagli principali

- **Dimensione del gruppo:** ideale per 6-8 partecipanti. Padel disponibile per gruppi più numerosi. 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.

# 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

