

L'*Outdoor Training* è una metodologia di **apprendimento esperienziale** che si svolge prevalentemente nella natura. L'*Outdoor Training* consiste in un insieme di attività che utilizzano tecniche e materiali che provengono dal mondo della natura (come corde, tavole di legno, bastoni...) o dal mondo dello sport (tecniche di alpinismo, roccia, *orienteering*, canoa...) o dal mondo del gioco (palle, pupazzi, cartelloni colorati, *hula hoop*...), attraverso cui stimolare e sviluppare nei partecipanti una maggiore consapevolezza di limiti e risorse personali ed una maggiore capacità di lavorare in gruppo.

Le attività possono essere classificate in relazione al diverso livello di **rischio percepito** dai partecipanti. Ci sono attività che comprendono l'uso di corde in verticale e in orizzontale poste a diverse altezze, orientamento mappa-bussola, *trekking*, giochi complessi di *problem solving* in cui sono necessari impegno fisico e creatività, drammatizzazioni, giochi per rilassarsi e divertirsi.

Tutte le attività sono **non competitive**: la sfida è per migliorare se stessi e non per vincere sugli altri. La finalità è quella di mettere le persone di fronte ai propri **limiti** e permettergli di scoprire le proprie **risorse creative**.

Tutte le attività, anche quelle più "avventurose", vengono svolte rispettando i criteri di sicurezza che garantiscono l'incolumità psico-fisica dei partecipanti. La regola generale di partecipazione alle attività è: **ognuno secondo i propri limiti**. Ogni partecipante è libero di scegliere il livello di sfida in cui coinvolgersi.

OBIETTIVI:

- ✘ sviluppare la capacità di prendere iniziative e di saper guidare gli altri
- ✘ migliorare la capacità di dare e chiedere aiuto e di risolvere i problemi in gruppo
- ✘ aumentare la flessibilità personale, migliorando la capacità di adattamento a situazioni nuove e diverse
- ✘ incoraggiare la crescita personale ed una maggiore sicurezza di sé attraverso il confronto diretto con limiti e risorse
- ✘ sviluppare la fiducia in se stessi e negli altri
- ✘ facilitare la comunicazione, l'interazione e l'integrazione di gruppo attraverso la condivisione di esperienze che sviluppano fiducia, empatia, collaborazione e sostegno reciproco
- ✘ favorire l'apprendimento di strategie creative di soluzione di problemi, sviluppando nuove competenze ed interessi specifici
- ✘ comprendere meglio gli aspetti personali critici e di successo nell'affrontare lo stress
- ✘ creare occasioni di divertimento, che è determinante per creare coinvolgimento e partecipazione.
- ✘ sviluppare una visione ecologica e sistemica della vita.

METODOLOGIA UTILIZZATA

Questa metodologia si basa sulla sperimentazione diretta e l'esperienza personale. Il principio che guida l'*Outdoor Training* è quello di **imparare attraverso il fare, riflettendo su quello che si è fatto**, secondo lo schema classico "esperienza - riflessione - apprendimento" proposto da J. Dewey, che D. Kolb ha poi ampliato aggiungendo la "generalizzazione" come prodotto della riflessione.

Al termine di ogni attività segue un processo riflessivo sull'esperienza (*debriefing*), dove le scelte fatte dagli individui e dal gruppo vengono discusse, rielaborate e trasferite nei contesti di lavoro e di relazione dei partecipanti. Il trasferimento, la generalizzazione generano l'apprendimento. Per questo motivo riteniamo la fase della **rielaborazione** come l'aspetto più importante nella sequenza di attività nella natura. Attraverso la rielaborazione è possibile far emergere l'**aspetto**

metaforico delle attività. Nella fase della rielaborazione ogni partecipante traduce l'esperienza personale in un **apprendimento trasferibile nella sua vita personale e organizzativa**.

PROFESSIONALITA' COINVOLTE

Le attività sono condotte da **psicologi, psicoterapeuti, educatori, tecnici ed esperti in attività *outdoor***.