

PROGRAMA DE 2 DÍAS

Este es un programa de 16 horas de duración que ha sido diseñado para ser realizado durante una semana. Son 8 horas en sala o indoor (repartidas en 2 o 3 sesiones dependiendo de las restricciones de horario), que puede realizarse en la misma empresa, y 8 horas en outdoors, a realizarse en nuestras instalaciones del Cajón del Maipo.

8 horas Iniciales (2 ó 3 sesiones)

Durante las sesiones indoor se revisa el marco teórico con los conceptos básicos relativos al trabajo en equipo. El objetivo general de estas primeras 8 horas será el de proporcionar a las personas las herramientas conceptuales y prácticas, que contribuyan a su integración como grupo humano, para propiciar su involucración y compromiso con los objetivos globales de la empresa.

Estas sesiones han sido divididas en tres unidades diferentes:

Unidad 1: Comunicación para la Acción

Objetivo específico:

Identificar y desarrollar habilidades necesarias para incrementar la calidad de las comunicaciones interpersonales en el comportamiento laboral.

Contenidos:

- Cómo Seguir y Dar Instrucciones.
- El Arte de Escuchar.
- La Comunicación No-Verbal.
- Manejo de Conflictos.
- Control y Seguimiento de las Formalidades.

Unidad 2: Relaciones Interpersonales Productivas

Objetivo específico:

Conocer e internalizar prácticas, de uso cotidiano, para generar climas favorables a las actitudes y los comportamientos integradores.

Contenidos:

- Retroalimentación Eficaz.
- La Crítica como Factor de Desarrollo.
- La Confianza, Base de la Relaciones Humanas.
- Conocerse a Sí Mismo, Preámbulo de la Actitud Empática.
- El Reconocimiento, un Estímulo Poderoso y sin Costo.

Unidad 3 : Calidad Personal para el Compromiso

Objetivo específico:

Resaltar y legitimar el aporte personal, basados en el constante desarrollo individual, en el crecimiento global de la organización.

Contenidos:

- El Stress Positivo.
- La Impecabilidad.
- El Compromiso *Comprometido*.
- Variaciones Creativas de la Rutina.
- Técnicas de Motivación.
- El Liderazgo del Siglo XXI.

Día Outdoor (8 horas)

Esta etapa se realiza preferiblemente en nuestras instalaciones de San Alfonso, Cajón del Maipo.

Etapa I

Construyendo confianza y cohesión grupal

Descripción

La primera etapa del programa está orientada a construir un cierto nivel de cohesión entre los miembros del grupo, de modo de fortalecer los recursos individuales y grupales generando un sentido de equipo.

Además, resulta esencial promover un clima de confianza entre los participantes, ya que es un componente vital de un programa de entrenamiento como éste. Para enfrentar actividades como las cuerdas altas, rafting, escalada en una roca, etc., es necesario que cada participante confíe en sí mismo y sus capacidades. También es necesario que confíe en los otros miembros del equipo, quienes serán muchas veces responsables por su seguridad y de quienes dependerá para superar exitosamente los obstáculos que encontrará a lo largo del día.

Actividades



Se inicia el programa con actividades de rompe hielo que apuntan, por una parte, a que los individuos interactuen en forma fluida en un ambiente relajado y entretenido, preparando el cuerpo y la mente a través de distintas actividades físicas y de concentración; por otra parte se busca establecer una atmósfera que motive la cooperación y la cohesión más que a la competencia como estrategia para enfrentar los problemas e iniciar el trabajo. El grupo se involucra en actividades rápidas y dinámicas que pretenden centrar la atención en aspectos simples y obvios que, sin embargo, habitualmente son dejados de lado.

Duración: 2 horas.

C A S C A D A

Camino al Volcán 17710 F. 8611777 / 8612244
 Fax 8612222 info@cascada-expediciones.cl
 www.cascada-expediciones.cl

Etapa II

Enfrentando situaciones nuevas.

Descripción

En esta segunda etapa, se pretende que los participantes enfrenten desafíos y problemas desconocidos, donde cada uno encarece sus propias debilidades y limitaciones, rescatando su contribución al grupo. Por otro lado se espera que la conciencia de equipo aumente y los recursos se sinergicen en función de lograr la misión común.

Se enfatizará el que cada uno asuma compromisos y luego se responsabilice por ellos, estimulando la toma de acciones concretas.

Actividades

En esta etapa, las estaciones de trabajo están diseñadas para favorecer el contacto con la naturaleza y los obstáculos que este contexto puede imponer, los que deben ser enfrentados y sorteados exitosamente; para ello será necesario que el grupo y los individuos no sólo potencien sus propios recursos sino que los armonicen con el medio.

La intensidad de las actividades aumenta, implicando que los participantes enfrenten y superen temores y limitaciones autoimpuestas.

Duración: 2 1/2 horas

Almuerzo liviano: 1 hora

Etapa III

La aventura de transformarse en un equipo eficaz.

Descripción

Durante la última etapa del programa, los participantes deberán llevar sus recursos al límite del esfuerzo, favoreciendo esto que se muevan de sus zonas de confort e integren nuevos aprendizajes. Se pretende que los individuos enfrenten problemas complejos, donde el desarrollo de una actitud activa, curiosa y emprendedora será uno de los objetivos fundamentales, por lo



los recursos con que cuenta cada equipo. Se promoverán conductas de cooperación y proactividad, donde los participantes lleguen a acuerdos comunes, enfatizando los beneficios mutuos de esto.

Duración: 3 horas



Etapa IV

Cierre

Descripción

Al finalizar la experiencia anterior y como última actividad del día, se hará un ejercicio de cierre, donde los participantes podrán compartir la experiencia de todo el taller, de modo de ampliar la conciencia sobre cuáles fueron los aprendizajes más importantes, las mayores dificultades y las experiencias de mayor intensidad, para cada uno en particular, para el grupo y la organización.

Duración: 30 minutos

que se privilegiará la participación y maximización de los logros de cada persona y del grupo.

Actividades

Se pretende que los grupos potencien la interdependencia y confianza mutua, a través del enfrentamiento de problemas que deben ser resueltos con ingenio, planificación y organización de

C A S C A D A

Camino al Volcán 17710 F. 8611777 / 8612244

Fax 8612222 info@cascada-expediciones.cl

www.cascada-expediciones.cl

I. Evaluación previa

Se programa una reunión previas a la realización del taller, con el objeto de detectar las necesidades particulares de cada empresa y considerar aspectos específicos.

II. Estructuración de Experiencias

Las experiencias están estructuradas para focalizar las siguientes áreas de interacción grupal.

- a) Capacidad de ser proactivos
- b) Toma de decisiones y enfrentamiento a las crisis.
- c) Formas de organización en función de metas y objetivos.
- d) Manejo del tiempo
- e) Manejo de estrés
- f) Formas y tipo de liderazgo
- g) Uso de la creatividad
- h) Tipos de Comunicación
- i) Incorporación de las emociones en la dinámica grupal
- j) Capacidad y forma de enfrentar la frustración y el trabajo
- k) Potencial del equipo
- l) Compromiso al cambio

III. Debriefing

El debriefing tiene por objetivo, entre otras cosas, que se focalicen los patrones de comportamiento del aquí y ahora, la percepción de otros y los roles que tendemos a cumplir. El Debriefing a través de preguntas abiertas, semi-estructuradas va produciendo la toma de conciencia de estos aspectos.

Se investigan las áreas personales y grupales:

Personales :

Ejemplo:

- ¿Notaste tu rol en esa actividad?
- ¿Con qué relacionas esa sensación que tuvistes?
- ¿Cuál fue el momento clave de tu participación?

Grupales :

Ejemplo:

- ¿Cómo ustedes, como grupo, se enfrentaron a los obstáculos o crisis?
- ¿Orientaron el liderazgo en las situaciones de estrés?
- ¿Pudo el grupo interactuar en forma ordenada y armónica?

IV. Resultados

Luego de la experiencia se entregará a la empresa un informe que contenga los resultados en términos de reportes individuales y grupales, sintetizados, y también un informe que contenga las principales percepciones de cómo actúa el equipo en términos de las áreas antes mencionadas.

Estas percepciones también serán compartidas con el grupo y tienen como objetivo generar en conjunto las necesidades que es necesario potenciar y trabajar en el futuro.

C A S C A D A

Camino al Volcán 17710 F. 8611777 / 8612244
Fax 8612222 info@cascada-expediciones.cl
www.cascada-expediciones.cl