Muoversi per natura – Formazione esperienziale e benessere in azienda

Percorsi di crescita e coesione in ambiente naturale

LA MIA FILOSOFIA

Credo nel potere trasformativo del movimento e dell'esperienza diretta.

Da anni accompagno persone e organizzazioni in percorsi di crescita attraverso la natura: un ambiente autentico, onesto, privo di filtri.

La natura non mente — invita a sperimentare, adattarsi, collaborare, fidarsi.

Il mio approccio nasce dall'unione tra competenze negli ambiti motorio, esperienziale e formativo, con una profonda conoscenza dei processi umani di apprendimento.

Ogni intervento viene progettato su misura, quasi un lavoro artigianale, per costruire esperienze che generano cambiamento reale, migliorano la comunicazione interna e favoriscono benessere e motivazione.

PREMESSA

La formazione esperienziale è oggi uno dei mezzi più efficaci per favorire la crescita individuale e organizzativa. L'ambiente naturale ne rappresenta il contesto privilegiato: restituisce autenticità, richiede presenza e stimola creatività e consapevolezza.

Entrare in relazione con la natura significa entrare in relazione con sé stessi. È un'esperienza che riporta in superficie risorse dimenticate, amplifica la percezione del corpo e delle emozioni e apre ad un apprendimento più profondo e duraturo (Williams, 2017; Louv, 2008).

Numerose ricerche hanno ormai dimostrato come l'esperienza diretta in ambienti naturali migliori la concentrazione, la capacità decisionale e la collaborazione (Kuo, Barnes & Jordan, 2022). Nella natura si impara ad affrontare l'imprevisto, a fidarsi, a lasciar andare il controllo e a scoprire nuove strategie.

"Se sto meglio, lavoro meglio." È un principio semplice ma potente, che guida ogni nostro progetto.

Via delle primule 5, 37141 Montorio – Verona – Italia
Tel.: +39 347 076 9393 - **Email:** info@nicolarovetti.it

PERCHÉ LA NATURA COME CONTESTO FORMATIVO

La natura è un laboratorio dinamico e imprevedibile, che obbliga alla flessibilità e alla cooperazione. Fuori dagli schemi aziendali, i partecipanti riscoprono modalità di pensiero più intuitive e creative, rafforzano la fiducia reciproca e imparano a comunicare in modo più autentico.

L'outdoor training permette di sperimentare, senza giudizio, comportamenti che nella vita lavorativa spesso restano latenti: ascolto, supporto, leadership condivisa. Esperienze di questo tipo si sono dimostrate capaci di migliorare la resilienza, l'autoefficacia e la capacità di gestire la complessità (Mateer et al., 2019; Gray et al., 2021).

A CHI MI RIVOLGO

Le proposte formative si rivolgono ad aziende, enti e gruppi di lavoro che riconoscono nel cambiamento e nello sviluppo personale le basi del successo e della sostenibilità.

OBIETTIVI INDIVIDUALI

- Rafforzare la fiducia in sé e nelle proprie risorse.
- Imparare a riconoscere e gestire i propri limiti.
- Aumentare la capacità di adattamento.
- Sviluppare strategie nuove ed efficaci per affrontare le sfide.

OBIETTIVI DI GRUPPO

- Migliorare la comunicazione e la collaborazione.
- Imparare a chiedere e offrire aiuto in modo costruttivo.
- Valorizzare le risorse del gruppo e l'intelligenza collettiva.
- Rafforzare la fiducia reciproca e la coesione del team.

Via delle primule 5, 37141 Montorio – Verona – Italia
Tel.: +39 347 076 9393 - **Email:** info@nicolarovetti.it

LE MIE PROPOSTE

1. TEAM WELLBEING

Percorsi dedicati al benessere e alla rigenerazione, pensati per favorire la connessione tra corpo, mente e ambiente. Possono includere escursioni in natura adattate alle capacità del gruppo o cicli di incontri di cammino efficace in aree verdi aziendali o periurbane.

Durata: da una giornata singola, a cicli di 5 incontri (1h30 ciascuno).

Obiettivi: rigenerarsi, socializzare, ridurre lo stress, migliorare motivazione e appartenenza.

2. TEAM GAME

Attività ludico-motorie in natura, nel bosco o in spazi attrezzati, dove gioco, collaborazione e sfida diventano strumenti di crescita. Il gruppo viene coinvolto in prove di fiducia, percorsi collaborativi e giochi di squadra progettati per stimolare leadership e problem solving.

Durata: 4 o 8 ore.

Obiettivi: rafforzare lo spirito di squadra, migliorare comunicazione e collaborazione, favorire creatività e fiducia.

3. TEAM EXPERIENCE

Esperienze immersive costruite su misura con l'azienda, che uniscono avventura, introspezione e formazione. Esempi: escursione con arrampicata sugli alberi, attività di fiducia, percorsi di resilienza e riflessione notturna nel bosco.

Durata: 1 giornata o 2 giornate con pernottamento.

Obiettivi: superare paure, sviluppare fiducia, migliorare motivazione e cooperazione.

METODO DI LAVORO

Ogni percorso inizia con un momento di confronto reciproco per comprendere obiettivi, contesto e caratteristiche del gruppo aziendale. Da questo confronto nasce una proposta personalizzata, calibrata sui bisogni reali e integrata con i valori aziendali.

L'approccio è esperienziale: si impara facendo, osservando e riflettendo sull'esperienza vissuta (Kolb, 1984). Le attività outdoor vengono poi rielaborate in chiave simbolica e professionale, per trasferire gli apprendimenti nella quotidianità lavorativa.

Ricerche recenti dimostrano che i programmi di outdoor learning generano effetti duraturi su motivazione, engagement e capacità relazionali (Frontiers in Psychology, 2023; Mann & Gray, 2021). Il mio lavoro si inserisce in questa cornice, con l'obiettivo di coniugare crescita personale, efficienza organizzativa e rispetto per l'ambiente.

CONCLUSIONE – MUOVERSI PER NATURA

Muoversi per natura significa riscoprire il corpo come strumento di conoscenza, risvegliare energia e fiducia. La natura ci restituisce ciò che spesso il lavoro quotidiano toglie: equilibrio, ascolto, presenza.

Un gruppo che si muove, gioca e collabora nella natura diventa un gruppo più autentico, capace di innovare e di affrontare il cambiamento con serenità e coraggio.

GLI AUTORI CHE ISPIRANO IL MIO LAVORO

- Gray, T., Mann, J., & Mitten, D. (2021). Outdoor adventure builds resilient learners for higher education: A quantitative analysis of the active components of positive change. Sports, 7(5), 122.
- Kuo, M., Barnes, M., & Jordan, C. (2022). Do experiences with nature promote learning? Converging evidence of a cause-and-effect relationship. In High-Quality Outdoor Learning. Springer.
- Louv, R. (2008). Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder. Algonquin Books.
- Mann, J., & Gray, T. (2021). A systematic review protocol to identify the key benefits and efficacy of nature-based learning in outdoor educational settings. Frontiers in Psychology.
- Mateer, J., Pighetti, J., Taff, B., & Allison, P. (2019). Outward Bound and outdoor adventure education: A scoping review, 1995–2019. Annals of Leisure Research.

- Senge, P. (1990). The Fifth Discipline: The Art & Practice of the Learning Organization. Doubleday.
- Senge, P., Kleiner, A., Roberts, C., Ross, R., & Smith, B. (1994). The Fifth Discipline Fieldbook. Doubleday.
- Williams, F. (2017). The Nature Fix: Why Nature Makes Us Happier, Healthier, and More Creative. W. W. Norton & Company.
- Nature Connected Organisations Handbook (2023). Nature Connectedness Research Group, University of Derby.
- Does growth in the outdoors stay in the outdoors? (2023). Frontiers in Psychology.

CONTATTI E PARTNERSHIP

MUOVERSI PER NATURA

PROGRAMMI DI FORMAZIONE E BENESSERE IN AMBIENTE NATURALE

- Verona – Italia
- www.nicolarovetti.it
- info@nicolarovetti.it