

### Programma di attività sportiva

#### 1. Titolo dell'attività

<b>Nome dell'attività sportiva:</b>	Escursioni nelle foreste circostanti: Incoraggiare il pensiero imprenditoriale in ambienti naturali
<b>Data:</b>	[Data dell'evento]
<b>Durata:</b>	[ore dell'evento]
<b>Posizione:</b>	[Luogo dell'evento]
<b>Organizzatore</b>	[Nome dell'organizzatore]

#### 2. Obiettivi dell'evento

Promuovere il pensiero creativo e imprenditoriale immergendo i partecipanti nella natura, incoraggiandoli a osservare, riflettere e trarre ispirazione dall'ambiente circostante. Questa attività mira a stimolare nuove idee, a promuovere il benessere psicofisico e a sviluppare le capacità di lavoro di squadra attraverso discussioni guidate ed esercizi di riflessione durante l'escursione. Impegnandosi con l'ambiente naturale, i partecipanti esploreranno nuove prospettive sulla risoluzione dei problemi, l'adattabilità e l'intraprendenza, caratteristiche essenziali per il successo imprenditoriale. L'esperienza rafforza anche la collaborazione e la comunicazione, in quanto i partecipanti condividono intuizioni, scambiano idee e si sostengono a vicenda in un ambiente dinamico all'aperto.

3. Partecipanti [minimo richiesto]	
<b>Gruppo target:</b>	Giovani di età compresa tra i 16 e i 25 anni, in particolare quelli con minori opportunità
<b>Numero di partecipanti:</b>	20 giovani
<b>Formatori del personale:</b>	2
<b>Operatori giovanili esterni</b>	2
<b>Volontari</b>	Diversi volontari saranno invitati

4. Programma dell'evento	
<b>Orario di inizio e registrazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>09:00 - 09:30:</b> Arrivo e registrazione dei partecipanti           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Check-in</li> <li>- I partecipanti ricevono bottiglie d'acqua, snack e un piccolo "Diario di viaggio" per annotare pensieri e riflessioni durante l'escursione.</li> </ul> </li> </ul>
<b>Briefing di apertura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>09:30 - 09:45:</b> Benvenuto e briefing sulla sicurezza</li> </ul> <p><b>Descrizione:</b> I partecipanti si riuniscono al punto di partenza. Gli istruttori forniscono un briefing sul percorso escursionistico, sulle linee guida di sicurezza e sugli obiettivi della sessione.</p> <p><b>Regole di base:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I partecipanti devono rimanere sempre con il gruppo e seguire il percorso indicato.</li> <li>- Non gettare rifiuti: rispettare la natura riportando indietro i rifiuti.</li> <li>- Seguire le istruzioni di sicurezza, compresa l'idratazione e la gestione del passo.</li> <li>- In caso di emergenza, avvisare immediatamente un animatore.</li> </ul>

**Attività 1:**

- **09:45 - 12:30: Escursione con discussioni guidate e soste di riflessione**

**Sessione 1: Esplorare la natura per trovare ispirazione imprenditoriale**

- **Descrizione:** I partecipanti percorreranno un sentiero panoramico, fermandosi nei punti chiave per riflettere e discutere in gruppo su come la natura ispiri la creatività, la risoluzione dei problemi e l'adattabilità, caratteristiche fondamentali dell'imprenditorialità.
- **Attività:**
  - Tappa 1: "Ispirazione imprenditoriale nella natura"** (circa 10:15 - 10:30)
    - Discussione: In che modo la natura incoraggia la creatività e la risoluzione dei problemi?
    - Attività: Condividete a coppie un'idea innovativa ispirata dalla natura.
  - Tappa 2: "Storytelling e costruzione di una visione"** (circa 11:00 - 11:30)
    - I partecipanti formano piccoli gruppi e creano una breve storia su un imprenditore immaginario che risolve un problema unico utilizzando soluzioni basate sulla natura (ad esempio, energia pulita, prodotti sostenibili).
    - I gruppi presentano le loro storie in modo informale durante una pausa di riposo.
  - Fermata 3: "Osservazione mentale"** (12:15-12:30 circa)
    - Un breve esercizio di mindfulness in cui i partecipanti osservano l'ambiente circostante in silenzio per cinque minuti, notando schemi, connessioni e intuizioni che potrebbero ispirare l'innovazione.
- **Regole di base:**
  - Mantenere un ritmo costante ma confortevole.
  - Discutere durante le soste rispettando la quiete della natura.
  - Sostenere gli altri escursionisti - il lavoro di squadra è incoraggiato.
- **Obiettivi:**
  - Incoraggiare il pensiero creativo attraverso un ambiente naturale e rilassato.
  - Stabilire collegamenti tra la natura e la risoluzione dei problemi.

	<p>- Promuovere le discussioni tra pari e la condivisione delle idee.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Formatore: [nome del formatore]</li> </ul>
<p><b>Pausa pranzo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>12:30 - 13:30: Pausa pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Picnic in un'area di sosta designata</li> <li>● Opportunità per i partecipanti di socializzare e godersi il paesaggio</li> <li>● I volontari aiutano a pulire</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Attività 2:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>13:30 - 14:15: Escursione parziale di ritorno con spunti di riflessione</b></li> </ul> <p><b>Sessione 2: Ritorno a piedi e osservazione della soluzione dei problemi della natura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> Dopo pranzo, i partecipanti iniziano la prima parte dell'escursione di ritorno, riflettendo su come la natura si adatta all'ambiente circostante e supera le sfide, tracciando un parallelo con l'imprenditorialità, il lavoro di squadra e l'innovazione.</li> <li>● <b>Attività:</b> <p><b>Passeggiata silenziosa e osservazione (13:30 - 14:00)</b></p> <p>- Per i primi 15-20 minuti, i partecipanti camminano in silenzio, osservando gli schemi della natura che dimostrano resilienza e adattamento (ad esempio, alberi che crescono su terreni rocciosi, fiumi che creano percorsi, piante che prosperano in condizioni diverse).</p> <p>- Prendono appunti o annotano sul Diario di Bordo come la natura "risolve i problemi".</p> <p><b>Sosta per la discussione di gruppo (14:00 - 14:15)</b></p> <p>- In un punto panoramico lungo il percorso di ritorno, i partecipanti si riuniscono in piccoli gruppi e discutono brevemente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cosa avete notato durante la passeggiata silenziosa?</li> <li>2. Come la natura supera gli ostacoli e quali insegnamenti possiamo trarne?</li> <li>3. Che rapporto c'è con il lavoro di squadra, gli affari o la vita quotidiana?</li> </ol> </li> <li>● <b>Regole di base:</b> <p>- Mantenere un ritmo costante ma attento: questa parte</p> </li> </ul>

	<p>dell'escursione è sia attiva che riflessiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitare di parlare durante il segmento di osservazione silenziosa per consentire una maggiore concentrazione.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Obiettivi:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Incoraggiare una maggiore consapevolezza delle capacità di risoluzione dei problemi della natura.</li> <li>- Favorire la riflessione individuale prima di passare alla sfida pratica.</li> <li>- Consentire ai partecipanti di passare gradualmente dall'attività fisica a una discussione strutturata.</li> </ul> </li> <li>● Formatore: [nome del formatore]</li> </ul>
<p><b>Attività 3:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>14:15 - 15:00: Sfida "La cassetta degli attrezzi della natura"</b></li> </ul> <p><b>Sessione 3: Risoluzione creativa dei problemi con gli elementi della natura</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> Dopo aver osservato come la natura si adatta, innova e prospera, i partecipanti applicheranno questa conoscenza in una sfida di brainstorming collaborativo.</li> <li>● <b>Attività:</b>  <b>Sfida "La cassetta degli attrezzi della natura"</b> (14:15 - 14:45)              In piccoli gruppi, i partecipanti identificano gli elementi naturali che li circondano (ad esempio, alberi, rocce, acqua, vento, terreno) e fanno un brainstorming su come questi potrebbero ispirare un'idea, un prodotto o una soluzione innovativa per la comunità.              Esempi:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- In che modo il modo in cui gli alberi crescono insieme dimostra la presenza di forti reti di sostegno?</li> <li>- In che modo il flusso di un fiume potrebbe ispirare un nuovo modo di gestire il lavoro di squadra e l'adattabilità?</li> <li>- Qualcosa nel paesaggio potrebbe ispirare un'idea commerciale sostenibile?</li> <li>- I gruppi preparano una breve presentazione informale della loro idea.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Presentazione e feedback</b> (14:45 - 15:00)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ogni team condivide la propria idea e il gruppo riflette sui principali risultati dell'attività.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Regole di base:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I team devono pensare in modo creativo ma anche pratico:</li> </ul> </li> </ul>

	<p>come può essere applicata questa idea?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non ci sono risposte sbagliate: si tratta di esplorare le possibilità, non la perfezione.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Obiettivi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aiutare i partecipanti a collegare le lezioni della natura all'innovazione e alla risoluzione dei problemi.</li> <li>- Rafforzare il lavoro di squadra e l'adattabilità nel brainstorming di idee.</li> <li>- Sviluppare intuizioni pratiche su come la natura può ispirare l'imprenditorialità.</li> </ul> </li> <li>● Formatore: [nome del formatore]</li> </ul>
<p><b>Attività 4:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>15:00 - 16:00: Escursione finale di ritorno e riflessione conclusiva</b></li> </ul> <p><b>Sessione 4: Elaborazione dei risultati e applicazione delle lezioni al di là dell'escursione</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Descrizione:</b> Quando i partecipanti completeranno l'escursione finale di ritorno al punto di partenza, rifletteranno sulle intuizioni personali, sul lavoro di squadra e su ciò che porteranno con sé da questa esperienza.</li> <li>● <b>Attività:</b>  <b>Passeggiata di riflessione (15:00 - 16:00)</b>  I partecipanti camminano a coppie o in piccoli gruppi, discutendo i suggerimenti guidati: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quale momento di oggi vi ha colpito di più?</li> <li>- Quali lezioni dalla natura possono essere applicate al business, al lavoro di squadra o alla risoluzione dei problemi?</li> <li>- Che impatto ha avuto la collaborazione sulla vostra esperienza di oggi?</li> </ul> </li> <li>● <b>Regole di base:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camminare a un ritmo costante e confortevole per garantire che tutti arrivino in sicurezza prima del buio.</li> <li>- I facilitatori controllano ogni gruppo durante l'escursione di ritorno per incoraggiare la discussione.</li> </ul> </li> <li>● <b>Obiettivi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assicurarsi che i partecipanti consolidino e articolino i loro punti chiave.</li> <li>- Rafforzare il legame tra natura, risoluzione dei problemi e lavoro di squadra.</li> </ul> </li> </ul>

	<p>- Fornire una conclusione strutturata ma rilassata dell'esperienza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Allenatore: [nome dell'allenatore]</li> </ul>
<b>Sessione di chiusura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>16:00 - 16:15:</b> Conclusione dell'evento e feedback. <ul style="list-style-type: none"> <li>● Feedback dei partecipanti attraverso il questionario di valutazione.</li> <li>● Foto di gruppo e distribuzione degli attestati di partecipazione.</li> <li>● Ringraziamenti e commenti conclusivi da parte dell'organizzatore.</li> </ul> </li> </ul>

5. Risorse necessarie	
<b>Materiale sportivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Diari di viaggio e penne (per le attività di riflessione)</li> <li>● Kit di pronto soccorso (comprendente bende, salviette antisetetiche, antidolorifici e trattamento delle vesciche)</li> <li>● Sacchetti per la spazzatura (per garantire che il gruppo non lasci rifiuti)</li> <li>● Bottiglie d'acqua portatili (per tutti i partecipanti)</li> <li>● Spuntini energetici (barrette di muesli, noci o frutta), panini</li> <li>● Strumenti di navigazione (mappa, bussola o applicazione GPS, se necessario)</li> <li>● Articoli per la protezione solare (crema solare, cappelli e occhiali da sole)</li> <li>● Consigli per un abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche (giacche a vento, poncho per la pioggia se necessario)</li> </ul>
<b>Personale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 Formatori/facilitatori</li> <li>● 2 Operatori giovanili esterni</li> <li>● Diversi volontari</li> </ul>
<b>Sicurezza e primo soccorso</b>	<b>Misure di sicurezza:</b>

### **Briefing sulla sicurezza prima dell'escursione**

- Gli istruttori spiegheranno il percorso, il terreno, la durata stimata e le principali linee guida di sicurezza prima di iniziare l'escursione.
- Ai partecipanti verrà ricordata l'importanza di rimanere nel gruppo e di seguire le istruzioni del facilitatore.

### **Gestione del gruppo e regole del percorso**

- Sistema di accompagnamento: Ai partecipanti verrà assegnato un compagno per garantire che nessuno cammini da solo.
- Capo gruppo e persona finale: Un animatore guiderà il gruppo, mentre un altro rimarrà in fondo per assistere gli escursionisti più lenti.
- Ritmo: Il gruppo manterrà un ritmo moderato e costante con soste programmate per evitare l'esaurimento.
- Rispetto dell'ambiente: I partecipanti devono rimanere sui sentieri segnalati, evitare di disturbare la fauna selvatica e portare via i rifiuti.

### **Gestione dell'idratazione e dell'energia**

- Pause obbligatorie per l'acqua in punti di controllo specifici per evitare la disidratazione.
- I partecipanti saranno incoraggiati a fare uno spuntino con gli alimenti energetici forniti per mantenere la resistenza.

### **Contatti e comunicazioni di emergenza**

- I facilitatori porteranno con sé un fischietto per comunicare in caso di separazione o di emergenza.
- Sarà disponibile un telefono cellulare completamente carico con i contatti di emergenza salvati.
- Lungo il percorso verranno istituiti dei punti di controllo per valutare rapidamente il benessere dei partecipanti.

### **Kit di pronto soccorso:**

Sarà disponibile un kit di pronto soccorso completamente fornito, contenente: bende e strisce adesive, salviette antisettiche e pomate, antidolorifici (ad esempio, ibuprofene, paracetamolo), trattamento delle vesciche...

### **Promemoria finale sulla sicurezza per i partecipanti:**

1. Rimanere con il gruppo - non allontanarsi da soli.

2. Ascoltare i facilitatori e seguire le istruzioni.
3. Rimanere idratati e consumare spuntini secondo le necessità.
4. Rispettare l'ambiente: non lasciare tracce.
5. In caso di malessere o infortunio, informare immediatamente un animatore.

## 6. Collaboratori

[Elenco dei collaboratori]

## 7. Informazioni di contatto

**Persona di contatto:**

- [Nome del referente]

**Numero di telefono:**

- [Numero di telefono del contatto]

**Indirizzo e-mail:**

- [Indirizzo e-mail di contatto]

**Note aggiuntive** *[Includere qualsiasi altra informazione rilevante sull'evento].*

- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza dell'ubicazione della sede e del programma.
- Assicurarsi che tutti i partecipanti siano a conoscenza delle previsioni del tempo e siano preparati di conseguenza.
- I partecipanti devono indossare un abbigliamento adeguato [descrivere: ad esempio, abbigliamento adeguato per la spiaggia, scarpe da trekking comode...].
- I volontari devono essere informati sul loro ruolo e sulle loro responsabilità prima dell'evento.
- Un fotografo documenterà l'evento, pertanto sarà richiesta l'autorizzazione a utilizzare le immagini per scopi promozionali.