



Studio **A**ttivamente  
*Psicologia e Formazione, dr. Luigi Rea*

# LA FORMAZIONE OUTDOOR



sperimentare, ricercare soluzioni, relazionarsi...  
*le logiche di apprendimento dell' "action learning"*  
*nella formazione in outdoor*

Via La Cupa 23/25 – Pontecorvo (Fr)

3206959233 – diretto; 3206959223 – segreteria

[www.studioattivamente.it](http://www.studioattivamente.it); [rea18010@ordinepsicologilazio.postecert.it](mailto:rea18010@ordinepsicologilazio.postecert.it)

## L' "action learning" e l'apprendimento induttivo

Il modello di apprendimento definito come **"action learning"**, ossia dell'imparare facendo, è alla base della **formazione in outdoor**. Questa modalità di formazione consiste nello svolgere **attività ludiche e sportive** che permettono di portare a livello cosciente dinamiche di gruppo ed individuali sulle quali agire in un'ottica di sviluppo.

Tale **modello di apprendimento** è **di natura induttiva** e si rivela un completamento efficace del modello tradizionale di insegnamento utilizzato nella formazione d'aula. Grazie alle attività ludiche i partecipanti sono condotti da un Trainer verso l'estrapolazione di modelli di riferimento, teorie e strategie di azione che poi andranno ad attuare nel quotidiano.



Le attività in outdoor permettono di **intervenire sullo sviluppo delle risorse umane**, nel concreto:

**A. Potenziando capacità individuali** di analisi – sintesi dei contesti lavorativi, di risoluzione dei problemi, di visione critica, di autonomia, di autodeterminazione, di presa di decisione, di fiducia in sé, di pianificazione, ed altre competenze critiche.

**B. Veicolando valori di gruppo** quali lealtà, solidarietà, collaborazione, integrazione, riconoscimento ed accettazione della diversità.



Nella formazione outdoor il gioco è utilizzato come **metafora della vita organizzativa**, come qualcosa che cela significati e valori ben più profondi e che saranno portati allo scoperto dall'attività ludica stessa. Questo tipo di **sperimentazione permette di limitare l'instaurarsi di logiche competitive fra i gruppi sociali** dell'azienda favorendo, nel contempo, atteggiamenti di coesione ed integrazione.



# Le fasi di svolgimento delle attività

Ogni attività ludico formativa si svolge secondo tre fasi sequenziali:

## 1. Briefing.

Il trainer fornisce lo **scopo dell'esercitazione, le istruzioni e le regole** per svolgerla correttamente ed in sicurezza.

## 2. Esecuzione.

Lo **svolgimento** concreto dell'attività ludica.

## 3. Debriefing.

**Fase di ristrutturazione e di riflessione sull'esperienza** fondamentale per collegare ciò che è successo durante l'esercitazione a quella che è l'attività sociale e il vissuto individuale degli studenti. Innanzitutto, il trainer dà una valutazione "tecnica" sulla correttezza dello svolgimento dell'esercizio, poi coinvolge ogni partecipante su quelle che sono le sensazioni/emozioni che ha provato. Inoltre sollecita opinioni e valutazioni che il partecipante vuole esprimere e si cerca di capire insieme se ci sono similitudini con situazioni che si presentano nella quotidianità e quali risorse, comportamenti e capacità possono essere "trasferiti" nell'organizzazione di appartenenza.



*FASE di ESECUZIONE.*

*Gruppo di formazione impegnato su due fasi di un'esercitazione sull'equilibrio ed il coordinamento fra ruoli*

## Il modello in sintesi

1. Sperimentazione diretta ed esperienza personale
2. Rielaborazione dell'esperienza in gruppo guidata dall'equipe di esperti
3. Trasferimento dell'esperienza al contesto sociale
4. Apprendimento

## Alcune attività formative in outdoor

Presentiamo di seguito, alcuni esempi di attività in outdoor, assieme alle relative dinamiche di gruppo e individuali che fanno emergere e sulle quali poter intervenire in termini di potenziamento.



*“ Il Fiume acido ”*

I partecipanti si dividono in 2 squadre con un numero uguale di persone.

Entrambe le squadre hanno l'obiettivo di attraversare il “fiume acido” con delle zattere costituite da piccoli pezzi di legno per raggiungere l'altra riva. I pezzi di legno sono in numero inferiore ai giocatori di ogni singola squadra. Il gioco consiste nell'ideare soluzioni

Con i pezzi di legno per costruire un passaggio per attraversare il fiume. Tutte le volte che un partecipante cade nel fiume, ossia poggia i piedi per terra, la squadra ricomincia da capo. **Focus dell' attività: problem solving, cooperazione, collaborazione, negoziazione, presa di decisione, pianificazione, leadership.**

### *“Esercitazioni sulla fiducia, il supporto ed il sostegno”*



*Il “Salto”*



*La “Levitazione”*



*L’“Abbandono”*

**“Il salto”.** A turni i partecipanti si tuffano letteralmente nelle braccia del gruppo che è pronto a sostenerli. **Focus dell'attività: fiducia in sé e negli altri, relazione basata sul supporto, sostegno.**

**“ La levitazione”** Una persona si posiziona al centro di un cerchio composto da tutti i partecipanti delle due squadre, che accompagnano il moto della persona al centro e che decide di abbandonarsi buttandosi ora a destra ora a sinistra, ora avanti e ora indietro, Ad un certo punto quando i componenti del cerchio lo ritengono opportuno, mettono la persona che e' al centro, in posizione orizzontale e la sollevano in alto sopra le loro teste. Le fanno fare un giro di 360° e cullandola dolcemente la riportano a terra. **Focus dell' attività: fiducia in sé e negli altri, relazione basata sul supporto, cooperazione**

**“L' abbandono”.** i partecipanti si dividono formando delle coppie. Dei due, uno dovrà sorreggere e l'altro abbandonarsi. Dopo aver compiuto questo esercizio i turni si scambiano. L' esercizio si ripete abbandonandosi in avanti anziché indietro, ripetendolo nuovamente per tutti e due i partecipanti. **Focus dell' attività: fiducia in sé e negli altri, resistenze e timori legati alla relazione con gli altri.**

## Alcune attività formative in outdoor

### **“Palla Veloce” .**



In un primo momento, i partecipanti delle due squadre chiamandosi per nome, si passano la palla secondo un ordine prestabilito (disposti in cerchio). L'obiettivo è quello di non far cadere la palla a terra e pronunciare il nome della persona pena il nuovo inizio del giro. Portato a termine il giro senza errori, viene introdotta una seconda palla, alla seconda succederà una terza.

L'obiettivo della seconda parte di questo esercizio diventa il tempo: i partecipanti devono definire un limite di tempo entro il quale si impegnano a passarsi la palla completando il giro. Una volta raggiunto questo record ai partecipanti viene chiesto di fissarne un altro e a seconda delle circostanze un terzo. Dopodiché si invitano i partecipanti a trovare una soluzione su come passarsi la palla sempre con lo stesso ordine impostato dall'inizio dicendo il proprio nome, in 3 secondi, assicurando che è una cosa che si può fare e altri gruppi prima di loro ci sono riusciti.

**Focus dell' attività: strategie di problem solving, cooperazione e negoziazione, leadership e presa di decisione.**

### **“Il Cerchio” .**

A gruppi di 10 - 15 partecipanti per volta ogni squadra dovrà sollevare da terra un cerchio potendo usare il solo dito indice. Sollevato il cerchio, si cercherà di girarlo.

**Focus dell'attività : cooperazione e negoziazione coordinamento e controllo, relazione fra ruoli.**



### **“Il Filo”**

Tirato un filo fra due alberi a circa 60 cm di altezza, Il gioco consiste nel passare sopra il filo tenendosi per mano. E' vietato toccare il filo, staccare le mani, passare sotto. Se si infrangono le regole tutto il team inizia da capo.

**Focus dell' attività : comunicazione, coordinamento, pianificazione, unità di intenti**

## Alcune attività formative in outdoor

### “Sherpa walk”



Con l'intero gruppo bendato si racconta questa storia: siete atterrati nel territorio di una tribù indigena che si esprime solo attraverso dei suoni gutturali. In più, l'aereo è atterrato proprio sul loro territorio sacro, che la tribù non permette a nessun straniero di vedere. Quindi non c'è scelta bisogna tentare di farsi trasportare bendati dalla tribù attraverso il loro territorio fino al paese successivo, dove si possono trovare gli aiuti necessari per proseguire il viaggio.

A questo punto il trainer avverte il gruppo che il pilota ha trovato gli indigeni disposti a guidare il gruppo attraverso il territorio sacro e sceglie tra i partecipanti tre persone che faranno da guida al gruppo, sbendandole. Senza dire chi sono i prescelti, dice al resto del gruppo che ha cinque minuti per **elaborare una strategia per comunicare** con le guide, ricordando che esse non parlano. Poi mostra ai prescelti, mentre il gruppo discute, il cammino che dovranno seguire (NB: si scelga un cammino un po' vario, con dei saliscendi, con un momento dove si deve passare sotto qualcosa di basso). **Focus dell'attività: senso di responsabilità verso terzi, affidamento, fiducia, il ruolo di guida e di riferimento verso la squadra.**

### “Orienteering”

Le attività di orienteering consistono nel raggiungere dei punti stabiliti su un territorio impervio seguendo delle istruzioni precise. Questa attività viene svolta a squadre, con l'ausilio di mappe, bussole e radio rice-trasmittenti.



Raggiunti i punti stabiliti, le squadre possono trovarsi di fronte a delle prove fisiche o a dei rompicapi, il superamento dei quali consente di continuare il percorso di gara.

**Focus dell'attività: interscambio efficace di esperienze, di informazioni e competenze, capacità di coordinamento, adattamento e tempismo.**

## Alcune attività formative in outdoor

### **“La conquista del centro”**

Si pone una sedia al centro dell'aula e si dispone il gruppo tutto attorno. Lo scopo del gioco è di riuscire ad essere i soli ad occupare la sedia. Il gioco si dipana su più round. Il trainer all'inizio non dà alcuna direttiva su quali potrebbero essere i criteri in base ai quali “accaparrarsi” la sedia, così non è raro che il gruppo, lasciato allo “sbando”, inizi ad adottare soluzioni come il “più veloce” o il “più forte”. Nei round successivi si stimola il gruppo alla scelta di criteri che guidino il gioco, l'importante è che esse siano condivise da tutti.

**Focus dell'attività. L'ordine sociale, il sistema di regole di convivenza e di accesso alle risorse, la negoziazione, la giustizia e l'accettazione delle regole organizzative, ma anche il sopruso, la prevaricazione, la coercizione, il malcontento sociale.**

### **“ Segui il capo”**

Il gruppo, in fila indiana, è chiamato a seguire il “ capo”, un altro membro del gruppo scelto dal trainer, in tutti i suoi movimenti e le sue espressioni (modi di camminare, di battere le mani, di urlare, etc...). A turno, ognuno o il maggior numero possibile dei partecipanti sarà capo e, a questo punto, potrà fare quello che gli pare: correre, toccare oggetti, fare versi, etc.. Gli altri dovranno imitarlo in tutto e per tutto.

**Focus dell'attività. l'imitazione acritica, la strumentalizzazione, l'accettazione di modelli di pensiero e di comportamento in maniera superficiale, il riconoscimento in falsi miti, ma anche lo spirito critico, l'adesione ragionata e consapevole ad un modo di essere.**

### **“ La torre”**

Il trainer conduce l'intero gruppo su un ripiano più elevato di circa 40 – 50 cm rispetto al suolo. Poi, senza adottare alcun criterio di scelta, assegna ai membri dei fazzoletti colorati, rispettivamente rossi e neri, che i membri stessi provvederanno a legare attorno alle loro teste. Si creano in questo modo due sottogruppi,. A questo punto il trainer invita un partecipante per volta a “buttare giù dalla torre” un altro partecipante, facendo attenzione a non specificare se la scelta debba ricadere sui membri del gruppo dei rossi o dei neri. Automaticamente i membri del gruppo tenderanno a buttare giù dalla torre i membri con i fazzoletti di colore diverso dal proprio, fino a che i due sottogruppi si elimineranno a vicenda.

**Focus dell'attività. La percezione automatica e la categorizzazione in un gruppo sociale, il favoritismo verso i membri del proprio gruppo, l'ostilità verso il gruppo “ avverso”, la competizione.**

## Alcune attività formative in outdoor

### “ Dilemma del prigioniero”

In un castello del settecento viene commesso un omicidio efferato. Vengono catturati e rinchiusi nelle segrete del castello i due indiziati, a cui il principe effettuerà un processo. Il principe interrogherà uno per volta gli indiziati separatamente ed ascolterà se essi si proclameranno innocenti o colpevoli.

Si divide il gruppo in due sottogruppi, ognuno dei quali farà la parte di un indiziato:  
Sottogruppo A (indiziato numero 1)

Sottogruppo B (indiziato numero 2)

Ogni sottogruppo ha 2 minuti di tempo per decidere se dichiararsi innocente o colpevole. Per i primi 3 turni i due sottogruppi non potranno parlare fra loro. Dopo i primi tre turni i due sottogruppi si incontrano e parlano fra loro per 5 minuti. Seguono altri 3 turni al termine dei quali ci sarà un secondo ed ultimo colloquio fra i due sottogruppi. Il gioco si svolge quindi su 6 turni. Lo scopo del gioco è di fare più punti possibili ed il trainer farà attenzione ad esplicitarlo ai giocatori.

Il principe decide in base a queste combinazioni come assegnare il punteggio. Ovviamente le combinazioni saranno conosciute dai due gruppi.

		Se A si dichiara:	
		Colpevole	Innocente
Se B Si dichiara:	Colpevole	10 punti ad A, 10 punti a B	B muore (0 punti); A 30 punti
	Innocente	A muore (0 punti); B 30 punti	0 punti A ;0 punti B

### Considerazioni:

Man mano che procede il gioco e soprattutto grazie agli incontri, i due sottogruppi intuiscono che l'unico modo per fare punti è di dichiararsi entrambi colpevoli. All'inizio vi è invece la tendenza di entrambi a dichiararsi innocenti, sperando che l'altro ragionando in buona fede si dichiari colpevole, ma questo modo di procedere raramente porta a fare punti. **Focus dell'attività. La percezione della competizione come fondante i gruppi sociali, e la percezione della rivalità, la cooperazione in vista di un obiettivo comune, approcci collaborativi e competitivi**



## Alcune attività formative in outdoor

### *“Gli spazi in comune”*

Il trainer dispone i partecipanti in ordine sparso sul campo di gioco. Poi inizia a camminare lentamente verso ognuno di loro, esplicitando di farsi stoppare al momento che la vicinanza che si riduce inizia a procurare disagio alla persona. Una volta intimato lo stop il trainer disegna a terra, attorno al partecipante, una circonferenza che ha per raggio proprio la distanza definita. A questo punto ogni partecipante si troverà al centro della propria “campana di sicurezza” di ampiezza diversa in base alla minore o maggiore distanza a cui si è voluto mantenere il trainer. A questo punto si invitano tutti i partecipanti a portare con sé il proprio spazio vitale all’interno di un’area delimitata da 4 birilli, ovviamente molto ridotta. Essi noteranno all’istante che non potranno entrare tutti all’interno dell’area. Che fare allora? Limitare i propri spazi ed accettare la presenza dell’altro o escludere qualcuno?

**Focus dell’attività. Il proprio spazio di indipendenza e gli spazi in comune, la presenza e l’accettazione degli altri, il ridimensionamento personale per il benessere comune.**

## Tempi, costi, conduzione degli interventi

### *I tempi.*

Per motivi legati alle variazioni meteo, alle temperature e alle ore di luce naturale, i **momenti migliori** per l'outdoor risultano essere le miti giornate di **inizio primavera**. Nulla vieta, però, sempre tempo permettendo, di praticare l'outdoor in **qualsiasi periodo dell'anno**.

### *I pacchetti per le aziende*

Si propongono **interventi a struttura modulare, di 2, 4, 6 o più giornate**. La struttura modulare degli interventi è particolarmente indicata per un approccio iniziale e sperimentale a questa tipologia di formazione. Per **giornata** si intendono **4-5 ore di attività ludica**, da effettuare in mattinata o nel primo pomeriggio fino a sera. Non è auspicabile prolungare le attività oltre tale soglia temporale, in quanto, se ciò avvenisse, subentrerebbero problematiche relative alla stanchezza fisica e al naturale calo di concentrazione durante le attività, con inevitabili ricadute negative sull'apprendimento

### *I trainers.*

La **conduzione delle attività può essere affidata ad uno o a più trainers**. Il numero dei trainers da impiegare dipende dal numero dei partecipanti e dalla tipologia di attività da svolgere. Facendo riferimento ad un target di **18-25 partecipanti** e alle attività ludiche presentate, si pone come auspicabile **la doppia conduzione**.

### *I costi.*

I costi dell'intervento sono determinati dalla **spesa** per l'utilizzo dei **materiali e delle attrezzature** più i **compensi** dovuti alle **competenze**. Per competenze si identificano una quota dovuta per la progettazione delle attività e una quota dovuta per la conduzione delle stesse. I compensi per le competenze si intendono i.v.a esente.

***Presentiamo di seguito uno schema riassuntivo dei costi delle attività in base ai singoli moduli.***

## Tempi, costi, conduzione degli interventi

Pacchetto 1 – 10 ore di attività su 2 giornate				
Spese di competenze				
	Risorse impiegate	Giornate di lavoro	Costo giornata / singola risorsa	Costi totali
progettazione	1	1	300,00 euro	300,00 euro
Conduzione attività	2	2	300,00 euro	1200,00 euro
Totale Competenze 1.500,00 euro – i.v.a. esente				

Pacchetto 2 – 20 ore di attività su 4 giornate				
Spese di competenze				
	Risorse impiegate	Giornate di lavoro	Costo giornata / singola risorsa	Costi totali
progettazione	1	2	300,00 euro	600,00 euro
Conduzione attività	2	4	300,00 euro	2.400,00 euro
Totale competenze 3.000,00 euro – i.v.a. esente				

Pacchetto 3 – 20 ore di attività su 4 giornate + 1 giornata di orienteering				
Spese di competenze				
	Risorse impiegate	Giornate di lavoro	Costo giornata / singola risorsa	Costi totali
progettazione	1	2	300,00 euro	600,00 euro
Conduzione attività	2	4 + 1	300,00 euro	3.000,00 euro
Totale Competenze 3.600,00 euro – i.v.a. esente				