

A SPASSO CON GLI ASINI

Outdoor Training

Un'esperienza da vivere e condividere in un ambiente montano, all'aria aperta, imparando a conoscere, prendersi cura e interagire con un compagno di viaggio e di avventura intelligente, divertente e stimolante: l'asino. "A spasso con gli asini" è un outdoor di forte coinvolgimento fisico ed energetico che mette i partecipanti a strettissimo contatto con animali capaci anche di essere mediatori emozionali e facilitatori della comunicazione e ad affrontare insieme a loro prove impegnative e sfide impreviste. Due giornate di "trekking someggiato" sui sentieri e tra i boschi del Parco Alpino "Orsiera Rocciavré", (ma anche con momenti di relax e convivialità in un accogliente rifugio alpino) per riscoprire un equilibrio e un dialogo tra sé, l'ambiente, gli animali e gli altri componenti del gruppo.

OBIETTIVI

Favorire, attraverso la costruzione di una positiva relazione con gli asini e con le altre persone del team, processi di:

- autoconsapevolezza emotiva
- fiducia in sé e negli altri
- ascolto ed empatia
- adattabilità e proattività
- appartenenza, cooperazione e integrazione
- lavoro in team
- problem solving
- capacità di gestione degli imprevisti e della fatica
- superamento degli ostacoli
- raggiungimento di obiettivi sfidanti

Riconoscere e stimolare le proprie capacità, valorizzarle e integrarle con quelle altrui per affrontare problemi e situazioni critiche e all'insegna dell'imprevedibilità.

Saper sostenere prove e sfide (individuali e di gruppo) misurabili e tangibili nella valutazione dei risultati prodotti, al di fuori della "zona di comfort" dei partecipanti.

PROGRAMMA

• **Giorno 1**

Dopo un'introduzione alla conoscenza dell'asino, i partecipanti vengono guidati in una serie di esercizi di avvicinamento, esplorazione e approccio al corpo dell'animale. Successivamente apprendono i primi essenziali rudimenti per la cura dell'asino (strigliatura, pulizia degli zoccoli, nutrizione...), la sua conduzione e bardatura con basto da carico. Suddivisi in piccoli gruppi, i partecipanti si cimentano in una prima escursione apprendendo ad affrontare e superare le difficoltà offerte dal terreno e dal tracciato (dislivelli, passaggi stretti, zone rocciose, corsi d'acqua...) e a costruire un rapporto di fiducia con l'animale. La giornata prosegue con un'esercitazione a gruppi e con lo svolgimento di tutte le attività necessarie ad accompagnare gli animali verso il riposo notturno e si conclude con un debriefing di osservazione e rielaborazione dell'esperienza svolta.

L'attività della prima giornata può eventualmente essere conclusa con un'esercitazione notturna di "Orienteering".

• **Giorno 2**

Dopo avere preparato gli asini per la nuova giornata, i partecipanti, divisi in gruppi, affrontano una "prova finale" consistente in un trekking maggiormente impegnativo durante il quale dovranno caricare e trasportare sul basto degli asini del materiale, facendolo giungere senza perdite e danni verso una meta prefissata. Debriefing conclusivo individuale e di gruppo sull'attività outdoor e riflessione sulle transferenzialità e le analogie con l'ambito lavorativo chiuderanno la giornata.

- Nel corso delle due giornate vengono utilizzati anche brani cinematografici e letture.
- L'attività è condotta da un'équipe composta da due formatori di Empatheia e dalle guide ambientali escursionistiche Mario Cavallo e Chiara Ciminelli, co-fondatori de "La Compagnia dell'Asinello"



Durata

Due giornate (arrivo dei partecipanti da prevedere la sera precedente il primo giorno di attività)

L'outdoor si svolgerà presso il Rifugio alpino "ONELIO AMPRIMO" (località Pian Cervetto, versante meridionale Bassa Valle di Susa, mt. 1385) e all'interno del Parco Alpino "ORSIERA ROCCIAVRE"