

REIAL CLUB
MARITIM
BARCELONA



TEAM BUILDING

Qué és Team Building: **Construïnt Equips**

Mitjançant activitats de grup, els membre d'una empresa o col·lectiu, treballaran per crear llaços i complicitats, així com la col·laboració i l'ajuda mútua.

L'objectiu és cohesionar el treball en equip i consolidar relacions entre les persones de la mateixa o de diferents àrees i nivells d'una organització.

Mitjançant l'esforç col·lectiu, la coordinació, la comunicació i la resolució de dificultats, es treballa per assolir un objectiu comú, així com un equip integrat i motivat.

Les activitats de Team Building es poden desenvolupar dins o fora de l'horari de treball, i no es consideren esdeveniments de caràcter lúdic, sinó activitats de caràcter formatiu i de coneixement, en les que els/les participants descobreixen i potencien les seves habilitats i capacitats necessàries per a treballar en equip

El Team Building suposa un repte per a les persones, i un objectiu que hi ha que assolir conjuntament.



Beneficis del Team Building:

- 1- **Confiança mútua i coneixement:** els/les participants treballen colze amb colze, compartint dificultats i fites. Remant en la mateixa direcció i sense posicions d'autoritat. Els èxits són de tot el grup.
- 2- **Consolida el sentiment de pertinença:** així com la motivació. En un entorn diferent al habitual, han de fer front comú per treballar en un entorn nou i portar el vaixell a bon port. La col·laboració entre la tripulació, la tolerància i la generositat amb la resta de l'equip, són imprescindibles.
- 3- **Fomenta l'auto coneixement:** Per a cada participant serà una experiència nova. Amb sensacions diferents, a l'aire lliure i en un esport que exigeix sincronització amb el grup i amb el medi.
- 4- **Adaptació al canvi:** Sortint de la zona de confort. El grup, l'entorn, les eines i els objectius son diferents. S'estimula la creativitat i la innovació per a la resolució de problemes. Es concentren molts reptes en una sola activitat.
- 5- **Millora l'ambient de treball:** Com a resultat de tots els beneficis anteriors, la confiança amb la resta de l'equip millora, i es reforcen les actituds col·laboratives i la comunicació flueix de manera menys formal i més espontània.

Els resultats per a l'organització són sempre satisfactoris, les relacions entre el personal, l'ambient de treball, la comunicació i la motivació, milloren sensiblement després de les activitats de Team Building.



Participants

No hi ha condicionaments físics. No importat l'edat ni l'estat de forma*

El llagut és un bot estable, a on tots i totes i tenen cabuda. Cada participant aporta al conjunt en funció de les seves capacitats.

El rem és un esport complert i saludable, sense impactes, i a on es treballen tots els grups musculars, així com la fluïdesa i la coordinació.

Grups de 8 persones per embarcació

**No es necessari saber nedar. Tot i així, podem facilitar armilla salvavides a aquelles persones que ho sol·licitin.*



L'Embarcació

El **Llagut Català** és una embarcació de 8 tripulants mes timoner.

Derivada de les embarcacions per a la pesca des de les platges de la costa catalana, actualment és una embarcació esportiva amb la qual participem en competicions autonòmiques (*Lliga de Llagut català*, i *Campionat de Catalunya de Llagut*).

És un bot segur, estable i mariner, capaç d'aguantar les pitjors condicions climatològiques i de l'estat de la mar.

L'Entorn

L'activitat es desenvolupa al **Port Vell de Barcelona**, amb base al **R. Club Maritim**.

Gaudirem d'una visió diferent de la ciutat de Barcelona i de les instal·lacions del port, així com d'aigües tranquil·les i segures per a la realització de la activitat.

El **R. Club Maritim** disposa de salons, Terrassa, Bar i Restaurant, per a les activitats a terra.

El Cos Tècnic

L'activitat serà guiada i dirigida per entrenadors/es de la secció de rem, assegurant en tot moment la seguretat i la transmissió dels coneixements bàsics per a la pràctica de l'esport del rem.

Els nostres entrenadors/es son tanmateix, els/les preparadors/es dels equips de competició, habituats a gestionar perfils esportius de tot tipus, i a motivar en l'esforç, la constància i la cohesió del grup.



Team Building: Rem en Llagut Català

Equip, Valors i objectius comuns



Calendari: Organitzem sortides durant tot l'any, excepte en els mesos de Juliol i Agost.

Dates i Horaris s'acorden amb la organització.

Duració: Mitja jornada de matí o tarda (3 a 4 hores)

Lloc: Reial Club Maritim de Barcelona , Port Vell. Barcelona.

Grups: 8 persones, fins a dos grups simultanis (16 pax).

Per a altres inscripcions, si us plau consulteu. La activitat es pot adaptar a altres quantitats de participants.

Dirigit a: Personal d'empreses i organitzacions, que treballen junts o en àrees i nivells diferents, que vulguin reforçar les seves relacions col·laboratives i de comunicació.

No es requereixen coneixements previs de l'esport.

Descripció de l'Activitat:

- 1- **Recepció dels participants: Club Marítim Barcelona**
Cafè de benvinguda
- 2- **Explicació de l'Activitat:** Presentacions, grup/s, i Objectius
- 3- **Mòdul Tècnic:** Explicació de l'embarcació, posicions en el bot, tècnica del rem, seguretat, etc.
- 4- **Preparació de la sortida:** Organització de la tripulació / Timoner. Haurà de ser configurada per consens entre els propis participants.
- 5- **Activitat a l'aigua:** Pràctica del rem.
L'objectiu es assolir la sincronització de tota la tripulació, així com el comandament efectiu del/la timoner/a.

Es treballa la navegació del bot a diferents velocitats i sentits, les virades i les maniobres.

La tripulació (per consens) podrà determinar canvis de posicions durant l'activitat, a fi de treure el màxim rendiment del bot.

En cas de sortides de 2 llaguts, es realitzarà regata entre les dues tripulacions.

- 6- **Tornada al Club: Briefing Terrassa**
Reconeixements i conclusions de l'activitat. Posada en comú dels aspectes mes rellevants.
Vermut, o àpat (a determinar)
- 7- **Comiat i agraïments**

Preu Activitat Team Building:

Poseu-vos en contacte amb caprem@maritimbarcelona.org

