

---

## ELS BANDOLERS DE LA GARROTXA

Qui diu que els bandolers només existien al segle XVII? En aquesta estada descobrirem els autèntics bandolers del segle XXI. Per poder conèixer-los ens hem d'atrevir a endinsar-nos al seu terreny amb el risc que això suposa... Hem d'estar disposats a passar tota mena de proves per poder gaudir dels seus privilegis.

### PRIMER DIA

---

11h.	Primer contacte amb el grup de bandolers Descoberta del seu campament i els seus costums
14h.	Dinar tradicional en el campament bandoler
15.30h	Trasllat del campament a la masia
17h	Taller: Una bona ratafia
19h	Berenar bandoler
19.30h	Taller: Coaching 1
21.30h	Sopar Volcànic
23h	Què fan els bandolers després de sopar? (activitat de nit)

### SEGON DIA

---

7.30h	L'entrenament dels bandolers
9h	Hora de la primera manduca del dia
10h	Activitat: En busca del Sant Sepulcre de l'Alta Garrotxa
14h	Dinar tradicional
16h	Taller: Corrandes
19h	Berenar bandoler
19.30h	Taller: Coaching 2
21.30h	Sopar de Festa Major

### TERCER DIA

---

Durant tot el matí, itinerari i dinar per algun dels indrets més emblemàtics de la comarca de la Garrotxa.

## OBJECTIUS

- Millorar la comunicació interpersonal a partir de l'expressió i l'escolta.
- Potenciar la millora de les relacions interpersonals en l'àmbit laboral.
- Impulsar la creació de climes relacionals que afavoreixen el desenvolupament de les persones i el benestar emocional.
- Aprendre tècniques de resolució de conflictes i dur-les a la pràctica.
- Aplicar algunes tècniques de coaching en les converses de treball.
- Aconseguir satisfacció personal en l'àmbit laboral.
- Potenciar la col·laboració, la corresponsabilitat i la confiança en el treball.

## CONTINGUTS

- Organigrama empresarial: el meu lloc, el dels altres companys de feina i el de la resta de personal que interactua amb mi.
- Comprensió de la personalitat i la comunicació.
- La comunicació professional: empatia, comunicació no verbal...
- La mirada del subordinat al superior i del superior al subordinat.
- Les relacions d'ajuda, buscar solucions, l'agraïment...
- Relacions de confiança, confidencialitat i l'aliança.
- L'autoestima.
- L'adaptació a noves situacions, perdre la por al ridícul.

## METODOLOGIA

La metodologia parteix d'una gran varietat d'activitats, diferents de les habituals (jocs de col·laboració, de superació de conflictes...), ja siguin més dinàmiques o més de reflexió, en espais exteriors o interiors; es treballarà en gran grup, petit grup o individualment per així treballar la cooperació, confiança, etc... en un mateix i en els companys.