

TEAM BUILDING DE DANSA



Potència les habilitats del treball en equip d'una manera amena i divertida.

La dansa és una teràpia natural i una bona manera de compartir i socialitzar en grup. Ens fa sortir de l'àrea de confort i potencia així la nostra creativitat i capacitat d'adaptació al canvi, així com la nostra productivitat. Treballem la consciència i l'expressió corporal, l'agilitat i la coordinació.

És una activitat divertida i grupal, amb moviments senzills perquè tothom, fins i tot les persones que mai no han ballat, puguin divertir-se i compartir.

CARACTERÍSTIQUES DEL TALLER

Durada de l'activitat entre 1 hora i 1 hora i 30minuts.

Tenim capacitat il·limitada de participants.

No calen coneixements previs sobre dansa.

És recomanable portar roba de recanvi. Com a mínim una samarreta.



TEAM BUILDING DE DANZA AFRICANA



DESCRIPCIÓ DEL TALLER

5 minuts - Ens posem en cercle i parlem dels valors del treball en grup i la presentació de l'activitat.

10 > 15 minuts - Seguim amb diversos jocs-escalfament, entrant així en calor i perdent la vergonya.

40 > 55 minuts - Realitzem diverses dinàmiques en grup, dividim els participants en diferents grups.

5 > 15 minuts - Tornem a fer un cercle i abaixem la intensitat de les dinàmiques. Tanquem l'activitat amb una xerrada final relacionant la xerrada inicial amb el resultat aconseguit.

*L'activitat té variacions en funció del nombre de participants.

