



ALENAR *AT WORK*

Experiències per empreses i grups de persones
que comparteixen objectius, vivències o emocions.

Viure millor és possible

Alenar

- Viure millor es possible 03
- Què és Alenar 04

Experiències grupals

- Importància 05
- Objectius 06
- A qui va dirigit 07
- Possibles activitats 08
- Què diuen de nosaltres? 09



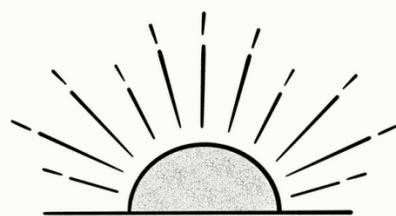
Viure millor és possible

Benvingudes a Alenar, un espai on desconnectar de l'entorn i connectar amb un mateix.

A Alenar busquem que les persones siguin capaces d'afrontar els seus reptes perso-professionals perquè a partir d'un canvi individual, es produeix i també un canvi col·lectiu que ens ajuda a evolucionar de forma grupal. A partir d'una mirada interna, oferim serveis d'experiències variades per connectar amb un mateix i amb el sentiment de pertinença a un grup o equip.

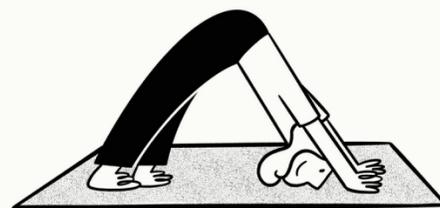
Alenar és un espai segur . Un espai on desconnectar amb l'entorn i connectar amb un mateix. És un lloc on, a través d'activitats com el ioga, la meditació, la lectura, manualitats, ceràmica, música, entre d'altres, pots trobar aquest moment de pausa. Perquè creiem que viure millor és possible i per nosaltres, viure millor és viure d'una forma més conscient♥.





Experiències atractives

La lúdica i l'experiència corporal facilita l'interès, la comprensió i la integració del que s'ha viscut. Activitats saludables pel cos i per la ment i que ajuden a prendre consciència i obrir perspectives.



Força col·lectiva

Com més, millor! La comunitat i la xarxa és l'espai natural on descobrir-se i emparar-se, però també on col·laborar i multiplicar. La connexió amb els altres ens fa créixer de manera individual.



Primer, tú!

La profunditat i la consciència d'un mateix com a element bàsic i fonamental des d'on crear. Promoció de l'actitud de parar, observar i comprendre per consolidar els canvis. L'important és cuidar-nos sempre des de dintre i d'un mateix

Importància



Per què és tan important cultivar la salut d'un grup?

Les activitats de "team bulduing" o assessoraments col·lectius són crucials per aconseguir que un grup de persones treballi en un ambient sa i enriquidor. Acomplir activitats grupals fomenten aspectes que ens poden aportar molts beneficis.

Comunicació interna

Un pilar bàsic perquè un equip funcioni és no tenir por a **expressar-se** en ell.

Motivació i esperit d'equip

Quan els membres d'un grup estan orgullosos de formar-hi part és quan és s'assoleixen **resultats**.

Productivitat:

Les activitats grupals molts cops desvelen habilitats amagades de certs membres de l'equip, descobrir-les millora la **productivitat del grup**.

Actitud positiva

Essencial quan es treballa en companyia. Es contagia fàcilment i canvia les **dinàmiques grupals**.

Empatía

Crear **vincles emocionals** entre les persones ajuda a posar-se en la pell de l'altre i entendre els diferents rols de l'equip.

Objectius



Potenciar el **creixement interior** de totes les persones que formen part del col·lectiu



Millorar la **comunicació** i el **desenvolupament** intern del grup



Redimensionar la **perspectiva col·lectiva**



Augmentar la **productivitat** del grup



Sortir de la **zona de confort** (canviar d'espai, acomplir altres tasques, canvi de rols)



Connectar i apropar a les persones que formen part del grup

A qui va dirigit:

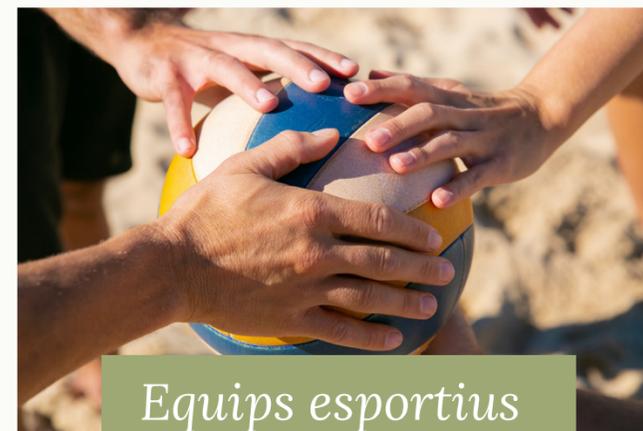
A qui va dirigit?



Empreses i organitzacions



Associacions i col·lectius



Equips esportius



Grups de treball



Grups de directius/leaders

Com funciona?

Assessorament

Per tal de dur a terme una activitat que aconseguixi el rendiment del grup, realitzem un acompanyament personalitzat per conèixer les necessitats i els objectius dels diferents equips de treball.

A partir d'aquest acompanyament es proposen algunes o altres activitats Alenar.

Quan ho fem?

Les activitats grupals poden ser tant entre setmana com en cap de setmana. Al ser una activitat exclusiva per un grup tancat de persones els horaris s'adapten a les necessitats del grup.

Possibles activitats



Practiques esportives (Indoor o Outdoor): loga, escalada, pàdel surf, senderisme, tir amb arc...



Tallers artístics: Ceràmica, Ikebana, Macramé, pintura...



Espais de reflexió: Meditació, Cant al ànima, Teràpies amb cavalls...



Escapades: estades de cap de setmana o fins i tot de 5 a 10 dies



Activitat personalitzada: segons les necessitats del grup es planteja una sessió 100% personalitzada amb diferents disciplines o activitats.

“Em sento molt a gust quan estic fent alguna experiència d'ALENAR, hi ha molt bon ambient. He fet tallers i fins i tot estades més llargues.”

"Jo vaig conèixer ALENAR a la feina. Ens van ajudar molt a créixer com a persones i a millorar l'equip."

"ALENAR m'acompanya i em dóna altres perspectives perquè pugui créixer i afrontar els meus reptes personals."

#EmDonaVida



ALENAR *AT WORK*

Espai Alenar

alenaesrespirar@gmail.com

639 90 52 28

@espaialenar