

TALLER DE CUERDAS BAJAS

DIRIGIDO A

Empresas, instituciones, equipos de trabajo, grupos de liderazgo, personal operativo, mandos medios, jefaturas y organizaciones que deseen fortalecer el trabajo en equipo, la comunicación, la confianza y la integración grupal mediante actividades experienciales y dinámicas de aprendizaje.

OBJETIVO GENERAL

Fortalecer las habilidades de trabajo en equipo, liderazgo, comunicación efectiva, resolución de problemas y confianza interpersonal mediante actividades prácticas y dinámicas de cuerdas bajas orientadas al aprendizaje experiencial.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollar habilidades de comunicación y coordinación grupal.
- Promover la confianza y cooperación entre los participantes.
- Fomentar el liderazgo participativo y la toma de decisiones.
- Mejorar la integración y el sentido de pertenencia del equipo.
- Potenciar la resolución de problemas bajo presión.
- Identificar fortalezas individuales y grupales.
- Reforzar la importancia de la planificación y la estrategia en el trabajo colaborativo.

METODOLOGÍA

El taller se desarrolla bajo una metodología vivencial y participativa, utilizando dinámicas de cuerdas bajas y ejercicios de integración grupal. Cada actividad incluye:

- Explicación de objetivos.
- Normas de seguridad.

- Desarrollo práctico.
- Espacios de reflexión y retroalimentación.
- Relación de aprendizajes con el entorno laboral.

Las actividades están diseñadas para generar experiencias significativas que permitan a los participantes aprender haciendo.

DURACIÓN

Duración sugerida:

- 4 horas
- 6 horas
- Jornada completa (8 horas)

El contenido puede ajustarse según las necesidades de la organización.

CONTENIDO DEL TALLER

MÓDULO 1. INTEGRACIÓN Y APERTURA

Objetivos

- Romper el hielo e integrar al grupo.
- Generar confianza entre los participantes.
- Introducir la metodología experiencial.

Contenido

- Presentación del taller.
 - Normas de seguridad y convivencia.
 - Dinámicas de integración.
 - Actividades de activación física y mental.
- 

Actividades sugeridas

- Dinámica de presentación.
- Telaraña de conexiones.
- Desafío de coordinación grupal.

MÓDULO 2. COMUNICACIÓN Y CONFIANZA

Objetivos

- Fortalecer la comunicación efectiva.
- Desarrollar confianza interpersonal.
- Promover la escucha activa.

Contenido

- Comunicación verbal y no verbal.
- Escucha activa.
- Confianza en equipos de trabajo.
- Importancia de las instrucciones claras.

Actividades sugeridas

- Caminata guiada.
- Cruce de obstáculos.
- Circuito de confianza.
- Actividades con ojos vendados.

Reflexión grupal

- Barreras de comunicación.
 - Impacto de la confianza en el desempeño.
 - Aprendizajes aplicables al trabajo diario.
- 

MÓDULO 3. TRABAJO EN EQUIPO Y COOPERACIÓN

Objetivos

- Reforzar la cooperación y coordinación.
- Promover la participación activa.
- Desarrollar estrategias grupales.

Contenido

- Roles dentro del equipo.
- Coordinación y planificación.
- Resolución colaborativa de problemas.
- Importancia del apoyo mutuo.

Actividades sugeridas

- Paso de la cuerda.
- La isla.
- Red de equilibrio.
- Transporte grupal.
- Desafíos de coordinación.

Reflexión grupal

- Roles asumidos durante las dinámicas.
- Factores que fortalecen el trabajo en equipo.
- Importancia de la cooperación en el entorno laboral.

MÓDULO 4. LIDERAZGO Y TOMA DE DECISIONES

Objetivos

- Identificar estilos de liderazgo.
- 

- Promover liderazgo positivo y participativo.
- Fortalecer la toma de decisiones bajo presión.

Contenido

- Liderazgo situacional.
- Comunicación del líder.
- Motivación y dirección de equipos.
- Gestión de retos y conflictos.

Actividades sugeridas

- Desafío del líder.
- Circuito estratégico.
- Resolución de retos grupales.
- Actividades de liderazgo rotativo.

Reflexión grupal

- Características del liderazgo efectivo.
- Manejo de presión y toma de decisiones.
- Aplicación en funciones laborales.

MÓDULO 5. CIERRE Y RETROALIMENTACIÓN

Objetivos

- Consolidar aprendizajes.
- Promover compromisos de mejora.
- Evaluar la experiencia del taller.

Contenido

- Reflexión final.
 - Identificación de aprendizajes.
- 

- Compromisos individuales y grupales.
- Retroalimentación del taller.

Actividades sugeridas

- Círculo de aprendizajes.
- Dinámica de cierre.
- Evaluación participativa.

BENEFICIOS DEL TALLER

- Mejora la comunicación organizacional.
- Incrementa la confianza y cohesión del equipo.
- Fortalece el liderazgo y la cooperación.
- Favorece la integración y motivación laboral.
- Potencia habilidades para resolver problemas.
- Genera experiencias positivas de aprendizaje.

RECURSOS NECESARIOS

- Espacio abierto y seguro.
- Equipo de cuerdas bajas.
- Materiales de apoyo para dinámicas.
- Hidratación para participantes.
- Facilitadores especializados.
- Equipo básico de seguridad.

RECOMENDACIONES PARA LOS PARTICIPANTES

- Utilizar ropa cómoda y deportiva.
 - Llevar zapatos cerrados.
 - Participar activamente en las dinámicas.
- 
- 

- Mantener una actitud colaborativa y respetuosa.

INCLUYE

- Facilitación profesional.
- Actividades experienciales.
- Materiales para dinámicas.
- Espacios de reflexión y retroalimentación.
- Certificado de participación (opcional).

MODALIDAD

- Presencial.
- Outdoor / espacios abiertos.
- Adaptable a empresas, instituciones educativas y grupos organizacionales.

RESULTADOS ESPERADOS

Al finalizar el taller, los participantes estarán en capacidad de:

- Comunicarse de manera más efectiva.
- Colaborar de forma organizada y estratégica.
- Fortalecer relaciones de confianza.
- Resolver retos grupales de manera conjunta.
- Aplicar herramientas de liderazgo y cooperación en el entorno laboral.
- Mejorar la integración y clima organizacional.

OBSERVACIONES

El programa puede personalizarse según:

- Cantidad de participantes.
 - Objetivos organizacionales.
- 

- Tiempo disponible.
- Nivel de complejidad deseado.
- Perfil del grupo participante.
- Necesidades específicas de integración o liderazgo.

INFORMACIÓN GENERAL

Para solicitar información de precios y coordinación de fechas debe comunicarse por medio del correo electrónico info@genteclavecr.org