

1. MODALIDADES DE TEAM BUILDING

- a. As modalidades que se seguem são de diferentes formas e conteúdos para proporcionar um leque suficientemente abrangente do raio de ação e ferramentas ao dispor da empresa de apoio à elaboração e execução das atividades que promovem a formação de equipas.
- b. O local, horas e dias da semana pode ser combinado em função das intenções da coordenação USF.
- c. Cada modalidade implica determinados pressupostos que terão de ser discutidos e coordenados, entre a USF e a Mexet Mais – Fitness & Outdoor.
- d. Modalidades:

Componente	Designação	Descrição	Observações
Prática	Team Building de Provas de Situação	<ul style="list-style-type: none">• Assente no conceito das provas de Corrida e Aventura.• Metas ou objetivos a ser concretizados em e por equipas – com implicações no desempenho global da USF.• Formato utilizado para chamar os recursos a posições de liderança, à tomada de decisão, e ao esforço e trabalho em equipa, tipicamente utilizado nas fases de começo de relação, normalização, maturação e confrontação das etapas de formação de equipas e/ou grupos.	Manhã ou tarde, durante o fim-de-semana. Outdoor (Sintra; Oeiras, Arrábida). Pode ser antecedido ou precedido de formação orientada para o cumprimento de determinados objetivos específicos estabelecidos (sendo que componentes mais teóricas devem ser ministradas indoor – na USF).
	Team Building de jogos e dinâmicas de grupo/equipa.	<ul style="list-style-type: none">• Orientado para o todo.• Apresentados e discutidos jogos em que todos são chamados a participar e/ou a intervir.• Formato utilizado nas fases mais embrionárias e de interrupção da formação de equipas e/ou grupos, que promove a descoberta do recurso humano muito além do colaborador.	

Componente	Designação	Conteúdos	Observações
Teórica	Formações Específicas	Liderança	Apresentação e discussão dirigida sobre aspetos relacionados com a Liderança (Teorias, Estilos, Modelos de competências associadas à Liderança).
		Gestão de conflitos	Antecipado do preenchimento de um questionário. Formação orientada para a interpretação dos resultados e implementação de técnicas de estratégias que promovam uma correta análise e gestão do conflito.
		Liderança Partilhada	Sob dois o ponto de vista: <ul style="list-style-type: none"> • Centralização no Líder – o modelo de desempenho das funções do líder na contribuição para a eficácia da equipa. • Centralização da Equipa – os papéis e contributos de cada um.
		Auto-liderança	Pressupõe a resposta a um questionário, seguindo-se a interpretação individual dos resultados obtidos, através da explicação do reforço e manutenção das competências associadas às dimensões da Auto-liderança.
		Desempenho e Competências	Apresentação e discussão dirigida sobre as vantagens da Avaliação do Desempenho com o enfoque nas competências

- e. Outras atividades proporcionadas pela Mexet Mais – Fitness & Outdoor e que podem ser aproveitadas em fusão com ações de formação, jogos, dinâmicas de equipa/grupo e outras atividades de laser para promover a formação de equipas:
- (1) Organização de corridas e provas de BTT.
 - (2) Organização de diversos tipos de caminhadas (exemplos: com provas de vinho, com *birdwatching*, com rapel e escalada, entre outras).
 - (3) Workshop de orientação.
 - (4) Workshop de Defesa Pessoal.
 - (5) Aulas de Treino Físico Militar, também conhecido por *bootcamp*.
 - (6) Aulas de Yôga.
- f. Alguns exemplos de solução híbridas:
- (1) Começar o dia com uma sessão de yoga após o que se seguiria uma sessão ação de formação de desenvolvimento ou manutenção de competências individuais;
 - (2) Efetuar um percurso pedestre com paragens para *birdwatching*, e outras paragens para desenvolver dinâmicas de grupo para fortalecimento de equipas.
- g. Sabendo que é possível que as modalidades apresentadas possam ser insuficientes em termos do seu conteúdo e/ou forma, a Mexet Mais – Fitness & Outdoor propõe, à partida, agendar uma reunião para troca de ideias.

2. **CONTACTOS**

Mexet Mais – Fitness & Outdoor

Rua do Colégio Militar N°3 4ºdt 2780-239 Oeiras.

Tiago Ribeiro – 967501421

António Barbosa – 962471834

À sua consideração,

A gerência



NIF 513 225 005