



Em um mundo cada vez mais tecnológico e competitivo, manter uma equipe motivada para atingir metas é um grande desafio dentro das empresas.

# TREKKING EMPRESARIAL

conheça uma trilha para melhorar os resultados da empresa.

O objetivo do trekking empresarial é desenvolver o senso de liderança, o trabalho em equipe e a integração entre os setores da empresa através de um esporte inclusivo, que gera motivação e lazer ao mesmo tempo que desenvolve nos participantes habilidades para o planejamento e a criação de estratégias para alcançarem o objetivo proposto.



Desafiar e estimular a  
equipe incentiva seus  
talentos internos a darem  
o melhor de si.

Programa Trekking de  
Regularidade nas empresas



## APRESENTAÇÃO

O trekking de regularidade

---

Os benefícios do trekking de regularidade

---

Como funciona um programa de trekking empresarial

---

Quem somos

---

Clientes

---

Contato



Trabalho em equipe



Aprendizado



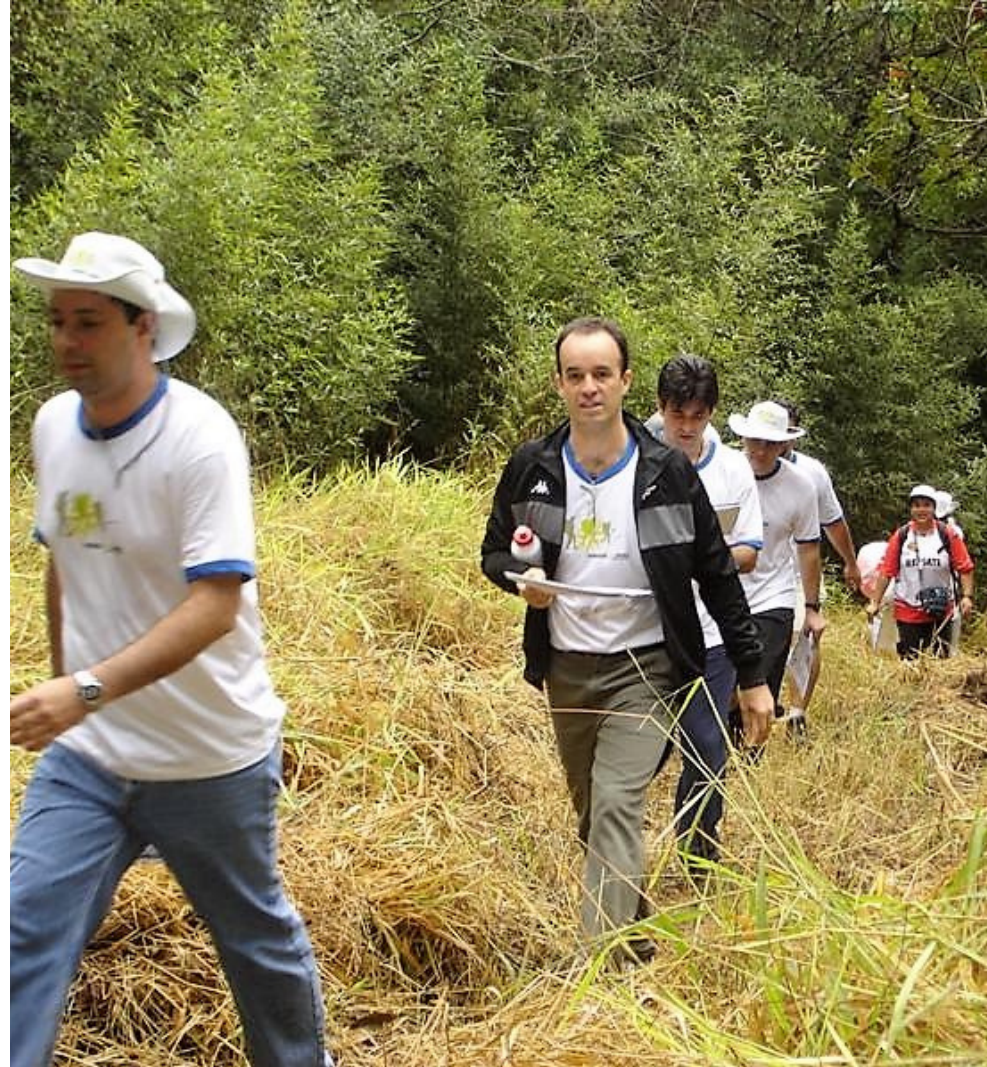
Planejamento



Apuração dos resultados







**O TREKKING DE  
REGULARIDADE**

# Nasceu dos regulamentos dos enduros de jipe.

O objetivo é percorrer uma trilha seguindo a planilha de navegação, que fornece informações sobre o caminho, direções para navegação com bússola, velocidades e distâncias entre os trechos.

Os participantes formam equipes entre 3 a 6 pessoas e se dividem para realizarem as 3 funções básicas do esporte: Navegador, Calculista e Contador de passos.

O desempenho das equipes é medido eletronicamente em postos de controle colocados na trilha.

As equipes perdem ou ganham pontos de acordo com a capacidade dos seus membros em se organizarem para ter regularidade no percurso fazendo o mais próximo possível do determinado na planilha de navegação.



# Novos ares, novas experiências!

Os participantes do programa de trekking empresarial são treinados no esporte e aprendem a usar bússola e a ler as planilhas de navegação.

Durante o caminho eles fortalecem laços, se conhecem melhor e percebem que saber trabalhar em equipe não é apenas uma estratégia para alcançarem um objetivo, mas um processo de conhecer e aprender a respeitar o outro.

No local escolhido é montada uma infraestrutura para receber as equipes que, de acordo com os objetivos da empresa, pode ter música, área gastronômica e outros atrativos para fazer uma confraternização diferente e proveitosa em vários aspectos.







**No meio da trilha poderão ser incluídas atividades que serão desafiadoras e únicas para muitos participantes.**



# Benefícios do trekking.



O trekking é um esporte acessível para a maioria das pessoas e tem seus benefícios estudados e comprovados. De acordo com um estudo realizado pela Universidade de Glasgow, na Escócia, foi comprovado que as pessoas que caminhavam ao ar livre tinham um menor risco de deterioração da saúde mental do que as pessoas que praticavam esportes em lugares fechados. No livro "A Natureza Cura: Por que a natureza nos faz mais felizes, mais saudáveis e mais criativos", a jornalista norte-americana Florence Williams descreveu a sua viagem pelo mundo para conhecer os cientistas de topo que investigam a influência da natureza no nosso cérebro e concluiu que o tempo passado ao ar livre não é um luxo, mas sim uma necessidade básica dos seres humanos – e até poucos minutos na natureza podem tornar-nos mais criativos e deixar-nos mais bem-dispostos.



# Etapas para o programa do trekking empresarial

## PLANEJAMENTO

Reunião entre empresa e a organização do Minas Trekking.

Objetivo: Entender a motivação e as expectativas.

## CRONOGRAMA

Montado de acordo com o número de participantes.

Criação de um cronograma para o treinamento em trekking de regularidade.

Datas e horários.

## LOCAL DO TREKKING

A escolha do local é fundamental para atingir os objetivos da empresa.

Existem áreas naturais dentro e próximas das cidades onde é possível desenvolver o treinamento com ótimos resultados.

## REALIZAÇÃO

Etapa de serviços e materiais para o trekking.

Um Circuito de Trekking de Regularidade envolve amplo planejamento para atingir os objetivos.

## ENCERRAMENTO

No encerramento os resultados das equipes será apresentado.

Uma confraternização encerrará essa etapa, mas o trekking de regularidade poderá entrar para o calendário de atividades da empresa.







# Quem somos



Uma empresa com mais de 20 anos de experiência em organização de eventos de trekking de regularidade.

Organiza, além dos treinamentos empresariais, o Circuito Mineiro de Trekking de Regularidade que é um dos maiores eventos desse segmento no Brasil.







