

CARROS DE FOC LIFE

LIDERAZGO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN RUTA DE MONTAÑA

Integridad y motivación para tu día a día
Del 31 de Julio al 6 de Agosto 2018

Esta ruta a través del Parque Nacional de Aigüestortes y Estany de Sant Maurici será **una experiencia única**. Recorrer la memorable "Carros de Foc" empleando la Naturaleza como aula mientras desarrollamos nuestras habilidades de liderazgo dejará huella, sin duda.

En este curso conectarás contigo mism@, con el resto de compañer@s y con uno de los entornos más puro y mejor preservado de los Pirineos. Te aportará **confianza y motivación**, en una semana intensa de aprendizaje con el foco puesto en el Autoliderazgo y enlaces al Liderazgo Relacional.

Diseñado para personas adultas que quieren **decidir sobre su futuro o mejorar sus relaciones**, habrá momentos para todo, desde relajarse y meditar ante la inmensidad de la montaña, compartir caminatas de entre 4 y 6 horas y momentos de dinámicas en las que definir nuestros siguientes pasos.

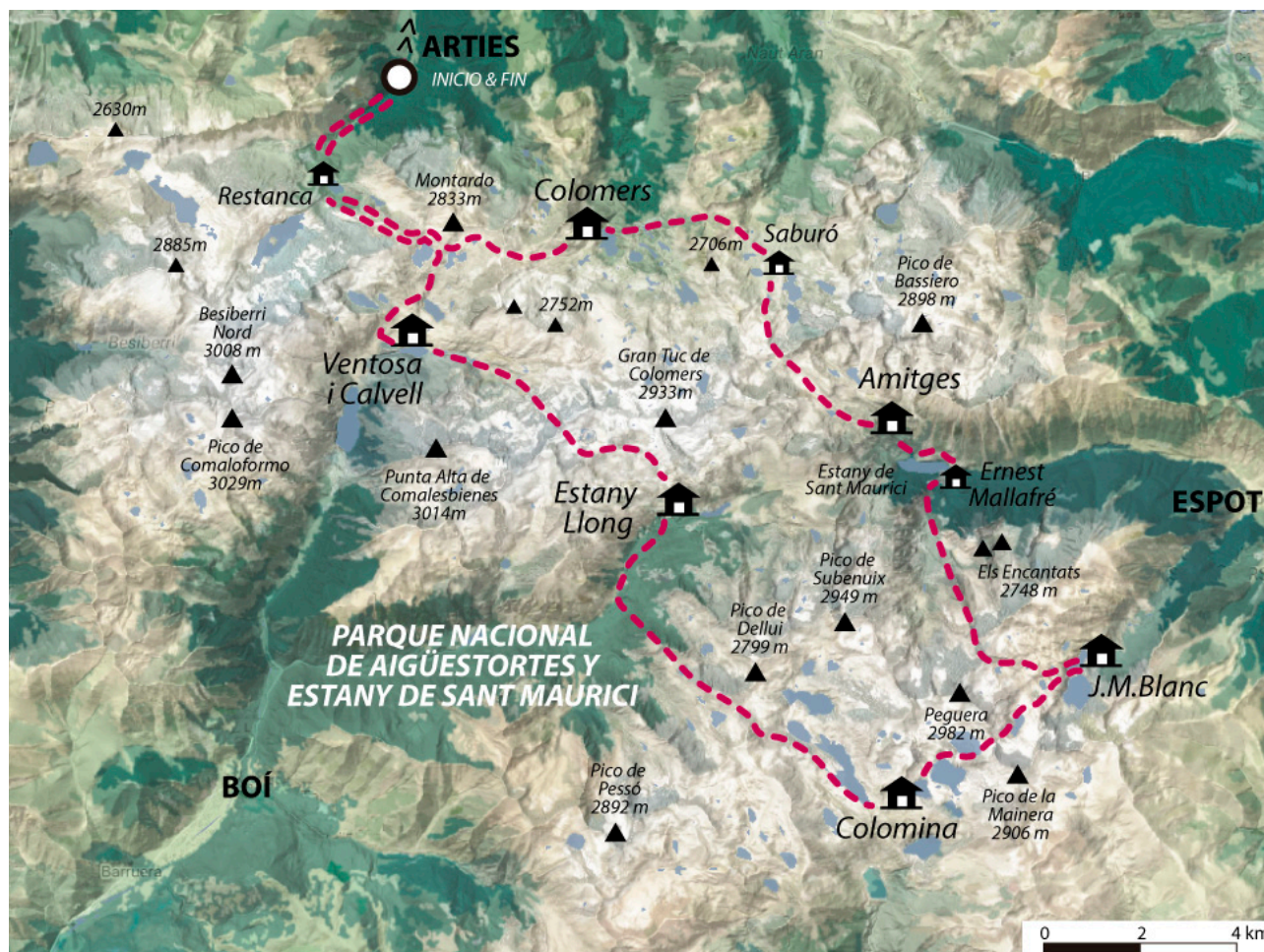
Si quieres ganar en capacidad de orientarte hacia tus **objetivos**, conectar contigo mism@, o aprender los fundamentos de un Liderazgo eficaz, este es tu momento. Desarrollaremos las bases para un Liderazgo efectivo enfocándonos en el Autoliderazgo para **aprender a dar lo mejor de un@ mism@**. Trabajaremos conceptos como la **comunicación**, la **motivación** y la **integridad personal** desde la **inteligencia emocional** para ampliar nuestras habilidades de autoconciencia y autogestión. Ahondaremos en la definición de **valores, visión y plan de acción** desde la creatividad y la toma de decisiones.

El objetivo fundamental de este curso radica en experimentar, comprender y aplicar **competencias de autoliderazgo** con una visión accesible, general e inspiradora de lo que puede provocar en nuestro entorno personal inmediato, en nuestras relaciones y en la gestión de nuestras vidas.

Para ello combinaremos distintas actividades y procedimientos de aprendizaje, como por ejemplo prácticas en las que l@s alumn@s aplicarán **roles de liderazgo** designado, momentos en los que l@s instructores/as explicarán **contenidos teóricos**, puestas en común o **coaching** de liderazgo individual/colectivo, entre otras. Es decir, te acompañaremos hacia el aprendizaje del liderazgo en todo momento, con aproximadamente 20 horas de liderazgo específico y otras 20 horas de liderazgo aplicado durante todo el curso. Una vez completada la formación satisfactoriamente te haremos entrega de un **certificado** de LIFE Leadership School.

Estaremos **7 días en ruta**, lo que resulta un excelente medio para consolidar nuestro aprendizaje. Implica **salir del área de confort**, afrontar conjuntamente los retos que encontremos desde las competencias de liderazgo y **disfrutar** con seguridad de unos entornos sobrecogedores de montaña.

El curso está abierto para un mínimo de **4 alumn@s** y un **máximo de 12**. El ratio medio de estudiantes por instructor/guía titulad@ es de 5:1. El senderismo se realizará bajo las consignas e indicaciones de l@s instructores/guías y siempre que la meteorología, el factor humano y el estado del terreno permitan una progresión segura para tod@s l@s componentes del grupo así como para el resto.



Día 1 _ ARTIES - Refugi dera Restanca - Refugio Ventosa i Calvell

Distancia: 11 km

Desnivel acumulado subiendo (D+): 1.120m; Desnivel acumulado bajando (d-): 336m;

Altitud mínima (A.m.) 1.390m; Altitud Màxima (A.M.): 2.480m

Tiempo de ruta aproximado (T): 5h

Día 2 _ Ref. Ventosa i Calvell - Refugio de Estany Llong

Distancia: 10 km _ D+: 850m; d-: 1.050m _ A.m.: 1.900m; A.M.: 2.755m _ T: 5h 30'

Día 3 _ Ref. d'Estany Llong - Refugio de Colomina

Distancia: 11 km _ D+: 850m; d-: 450m _ A.m.: 1.995m; A.M.: 2.575m _ T: 5h 30'

Día 4 _ Ref. de Colomina - Refugio Josep Maria Blanc

Distancia: 7 km _ D+: 375m; d-: 475m _ A.m.: 2.315m; A.M.: 2.660m _ T: 4h

Día 5 _ Ref. J.M. Blanc - Ref. Ernest Mallafré - Refugio de Amitges

Distancia: 16,50 km _ D+: 980m; d-: 910m _ A.m.: 1.890m; A.M.: 2.710m _ T: 6h 30'

Día 6 _ Ref. de Amitges - Ref. de Saboredó - Refugio de Colomers

Distancia: 12,50 km _ D+: 570m; d-: 800m _ A.m.: 2.100m; A.M.: 2.610m _ T: 6h

Día 7 _ Ref. de Colomers - Ref. dera Restanca - ARTIES

Distancia: 13 km _ D+: 825m; d-: 1.400m _ A.m.: 1.420m; A.M.: 2.575m _ T: 5h 30'

Conocimientos y condiciones mínimas para participar en el curso

Para poder asistir a este curso es necesario tener más de 18 años. En cuanto a la condición física es necesario ser capaz de realizar regularmente ejercicios aeróbicos de hasta 2 horas de duración, es decir, si no sueles hacer ejercicio físico más allá del que conlleva cargar con la compra... ¡tendrás que prepararte con antelación! Con entrenamiento todo es posible. Durante este curso caminaremos entre 5 y 6 horas casi cada día (en función del **ritmo cómodo** para el grupo y añadiendo las paradas convenientes para reponernos, claro). Durante los 7 días cargaremos con nuestras mochilas (unos 12 kg por espalda), con lo que es recomendable haber realizado senderismo con la mochila cargada con anterioridad, aunque si ese no es el caso y estás preparad@, no es problema, **te acompañaremos y guiaremos** durante el transcurso del curso.

Medidas para preservar el medio

Como parte de nuestros principios fundamentales, el **compromiso con el medio ambiente** —que ha de ser compartido por tod@s l@s alumn@s— es dejar los lugares por donde pasamos mejor de cómo los hemos encontrado. Depositaremos todos nuestros residuos en los contenedores correspondientes y recogeremos aquellos residuos del monte que nos permitan continuar progresando con seguridad.

Comportamientos necesarios

Es nuestra responsabilidad y la de nuestr@s instructores/guías velar por la satisfacción de cada uno de l@s estudiantes así como de la de tod@s en su conjunto. Por ello es necesario que cada estudiante:

- Disponga de todo el **material** requerido desde el inicio del curso.
- Colabore y participe en las **tareas comunes** en todo momento.
- Se **respete** a sí mism@, a l@s demás, al material que se le facilite y al entorno que nos rodee.

Para garantizar la seguridad cada alumn@ deberá permanecer junto con el resto del grupo, a no ser que específicamente se indique lo contrario. Somos tod@s adult@s, habrá también momentos de libre disposición.

Este curso no es una terapia, es una formación para introducir competencias de Liderazgo mediante una metodología pedagógica que incorpora el trabajo emocional, la experimentación, el coaching, el razonamiento y la práctica, entre sus actividades de aprendizaje.

Plan de emergencia

Debido al mal estado del terreno, la meteorología, el factor humano o cualquier otro motivo l@s instructores/guías pueden decidir cambiar el itinerario previsto de la ruta e incluso dejar de progresar en senderismo. En tal situación de emergencia se proseguirá con el curso aunque de otra manera. El objetivo del curso no es completar la ruta de senderismo sino **aprender sobre Liderazgo**. Adaptarse a las condiciones externas es nuestra elección.

PREGUNTAS FRECUENTES

Y ¿cómo sé si estoy preparad@ para un curso así?

Probablemente lo verás como un reto atractivo, una oportunidad de disfrutar de la naturaleza y las montañas, y de aprender a dar lo mejor de ti mism@ liderando tu vida hacia donde tú quieras. Aún así es importante que tengas en cuenta aspectos físicos, dado que emplearemos nuestro cuerpo durante el curso. Esta ruta de senderismo implica una actividad física que suele ser aeróbica, suave y progresiva, no obstante con lluvia, viento y pendiente habrá que esforzarse un poco más, pudiendo llegar a caminar más de 6 horas durante un día. Estaremos a tu lado.

Para ello es necesario haberse calzado las botas y haber cargado con una mochila llena antes del curso. Es recomendable llevar una vida saludable, que incluya ejercicio suave y regular varios días a la semana. Si no es el caso puedes prepararte antes de acudir al curso con un preparador físico, probarte de nuevo todo el material y realizar alguna salida de montaña cargando una mochila de entre 11 y 13 kgs de peso a la espalda.

Sobre lo de compartir refugio

Salir de lo que nos resulta habitual y “bajo control” nos permite explorar situaciones óptimas para aprender cosas nuevas. Este no es el típico curso en el que dictamos cómo es ser un buen líder y l@s alumn@s toman nota. Exponernos a situaciones como el compartir una habitación o preparar una comida con otras personas nos ayudarán a comprendernos mejor, intuir nuestros puntos fuertes, los que nos autolimitan y aquellos que sin pensarlo pueden molestar a l@s demás. Tod@s nos esforzaremos en estar lo mejor posible durante el curso.

La convivencia nos ayudará a poner en práctica lo que aprendamos sobre liderazgo.

Me apetece mucho el curso y la experiencia pero tengo miedo a no poder seguir el ritmo de l@s demás.

Tanto si fueses campeón de travesías de montaña o tuvieses unas dotes innatas de inteligencia emocional nos adaptaremos al ritmo del grupo en el aprendizaje y en la progresión. Eso implica tomar un ritmo que a tod@s nos sea cómodo. Conviviendo en los retos hallaremos valor.

¿Qué hacer una vez ya me he inscrito?

Recibirás un email cuando, tras haber realizado el pago confirmemos tu inscripción. Antes de contratar tu transporte hasta el punto de inicio del curso espera a que confirmemos el curso una vez las plazas mínimas hayan sido cubiertas. Consulta en la web nuestro proceso de inscripción para más información.

Y si aún así tienes dudas, contáctanos en info@lifeleadershipschool.com o en el telf. +34 675 491 993