



# Fes equip amb la teva empresa!

La introducció d'una activitat de hockey en l'entorn empresarial pot aportar diversos beneficis. Aquí tens algunes raons per les quals aquesta activitat podria ser beneficiosa:

### 1 Treball en equip

El hockey és un esport que requereix una forta col·laboració i coordinació entre els membres de l'equip. En participar en activitats de hockey, els empleats poden millorar les seves habilitats per treballar junts, la qual cosa pot traduir-se en un millor rendiment a l'entorn laboral.

### 2 Desenvolupament d'habilitats

Jugar a hockey pot ajudar a millorar habilitats com la comunicació, la presa de decisions, la resolució de problemes i la gestió del temps. Aquestes habilitats són essencials en un entorn empresarial i es poden reforçar mitjançant la participació en activitats esportives.

### 3 Gestió de l'estrès

La pràctica d'activitats esportives, com el hockey, pot ser una excel·lent manera de lliurar l'estrès acumulat. Això pot contribuir a un ambient laboral més saludable i a empleats més centrats i productius.

### 4 Promoció d'un estil de vida actiu

Fomentar l'activitat física entre els empleats pot contribuir a un estil de vida més saludable. Els equips saludables solen ser més productius i tenen menys absències a causa de malalties relacionades amb el sedentarisme.

### 5 Cohesió i cultura empresarial

Participar en activitats esportives com el hockey pot reforçar la cohesió i la cultura empresarial. Els empleats que comparteixen experiències fora de l'entorn de treball solen desenvolupar vincles més forts, la qual cosa pot tenir un impacte positiu en la col·laboració i la moral.

### 6 Promoció de la competència saludable

El hockey, al ser un esport competitiu, pot fomentar la competència saludable entre els empleats. Això pot traduir-se en una major motivació per assolir metes i objectius al treball.

### 7 Celebració d'assoliments

La participació en activitats esportives ofereix oportunitats per celebrar els assoliments individuals i d'equip. Això pot ser un impuls per a la moral dels empleats i reforçar el sentit de pertinença a l'empresa.

### 8 Diversió i recreació

La inclusió d'activitats esportives en l'entorn empresarial pot proporcionar una forma divertida i emocionant de trencar la rutina diària i promoure un ambient de treball més positiu.

“ La introducció d'activitats de hockey en l'àmbit empresarial pot contribuir significativament al desenvolupament d'habilitats professionals i personals, millorar la cohesió de l'equip i promoure un estil de vida actiu i saludable entre els empleats. ”





# Objectiu de l'activitat

L'objectiu d'aquesta activitat és introduir als participants en el món del hockey, proporcionant una base tècnica i fomentant la diversió i la seguretat.

### ORGANITZACIÓ I ESTRUCTURA DE L'ACTIVITAT

#### 1 Divisió en grups

Els participants es dividiran en grups reduïts de màxim 12 persones per garantir una atenció més personalitzada i una millor dinàmica de treball.

#### 2 Iniciació tècnica

##### Aprenentatge de l'ús de l'Stick:

- Com agafar i utilitzar correctament l'Stick.
- Posició de les mans i moviment bàsic.

##### Normes de Seguretat:

- Explicació de les normes bàsiques de seguretat per evitar lesions.
- Com mantenir una distància segura entre jugadors.
- Ús correcte de l'equip de protecció.

#### 3 Activitats pràctiques (15' cadascuna)

##### Competicions de precisió:

- Exercicis per millorar la precisió dels passes i els xuts.

##### Punteria:

- Jocs i activitats per desenvolupar la punteria en diferents situacions.

##### Oposició:

- Exercicis d'1 contra 1 per treballar la defensa i l'atac.

##### Remats a porteria:

- Pràctica de diferents tipus de xuts a porteria.

##### Altres activitats:

- Jocs d'equip per reforçar la col·laboració i el treball en grup.



#### Durada total de la sessió

- La sessió es dividirà en blocs de 15 minuts per a cada activitat, permetent rotar els grups perquè tots els participants puguin experimentar cada exercici.

#### Conclusió

- Al final de la sessió, es farà una petita competició o partit per aplicar els coneixements adquirits en un context més lúdic i competitiu.
- Es farà una breu sessió de feedback per comentar les experiències dels participants i resoldre dubtes.

**L'objectiu final és que els participants tinguin una experiència positiva, aprenguin les bases del hockey i sentin la motivació per seguir practicant aquest esport.**