

La experiencia de Maja con el curso de formación Essence+:

Sobre el curso de formación: Intenso, alegre, lleno de risas, inesperado desde el primer momento, conociendo a gente muy querida, comunicando a muchos niveles, empujando la confianza y la dependencia por encima de las fronteras personales y descubriendo nuevos y más altos terrenos de conexión con la gente y el equipo.

Cuando vi el plan de nuestra semana en la pared, mi primera impresión no fue muy feliz. Había algunas cosas que no me gustaban, por ejemplo mencionar la "zona de confort", hm, eso no le gusta a nadie 😊, o algo llamado "iniciación", ¡¿qué demonios?!, ¡yo no!

Así que, empujar los límites de mi zona de confort fue muy agradable, fácil y casi cómodo, porque construimos una conexión muy fuerte y la confianza mutua en el grupo en muy poco tiempo, gracias a las actividades de formación de equipos que fueron divertidas, lúdicas, agradables y al mismo tiempo desafiantes, atractivas y elegidas inteligentemente para este propósito.

La "prueba de campo" del equipo en la expedición fue divertida y exitosa, aunque algo agotadora y para algunos de los miembros del equipo quizás demasiado. Me dolieron las articulaciones y las rodillas durante un mes más o menos después de ese ejercicio 😊 . Me gustó trepar por los elementos de cuerda alta, especialmente la escalera de Jacob y me sorprendí mucho conmigo mismo porque, totalmente cierto, no me gustan las alturas y nunca en mi vida he tenido deseos de intentar escalar nada, incluidos los árboles de mi jardín 😊 .

Resultados del aprendizaje: al volver a casa tuve un mes para terminar y cumplir con la solicitud del proyecto Erasmus+ con dos socios que empezamos tiempo antes, y valientemente asumí la responsabilidad y la dirección y lo hicimos muy bien. Ahora esperamos los resultados, pero el proceso de cooperación durante ese mes fue muy fácil y seguro, sin ningún tipo de estrés para mí, y eso se lo agradezco directamente al curso de formación de Essence+.

En definitiva, siento que he crecido mucho con este curso y estoy deseando volver a encontrarme con todos vosotros y aprender de vosotros 😊 .