

TEAM BUILDING AO AR LIVRE

Uma experiência de equipa através da Defesa Pessoal

Aprender em conjunto num ambiente descontraído.

Fernando Suissas
Formador e Instrutor de Defesa Pessoal



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Uma experiência para partilhar

Jardim, campo ou praia: um espaço diferente para a equipa.

Atividades práticas em pares e pequenos grupos

Exercícios simples de defesa pessoal

Contacto com colegas fora da rotina

Participação ao ritmo de cada pessoa

Momentos de partilha e reflexão

Uma atividade descontraída com aprendizagem útil.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Aprendizagem através da prática

Os participantes experimentam:

Postura e comunicação para estabelecer limites

Respostas simples perante agarramentos

Proteção e recuperação de distância

Autocontrolo durante os exercícios

Apoio ao colega e cooperação

A equipa aprende enquanto participa.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

O que os participantes treinam

Os exercícios base adaptados ao exterior:

1. Distância, postura e comunicação
2. Libertação de pulso ou braço
3. Proteção perante tentativas de agressão
4. Libertação de ombro ou roupa
5. Libertação dos dois pulsos
6. Cooperação em trios

Prática suave e progressiva, orientada pelo formador.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Cooperação que se experimenta

Os exercícios dão espaço para:

Escutar e seguir indicações do colega

Comunicar com clareza durante a prática

Ajustar o ritmo ao parceiro

Pedir ajuda e oferecer apoio

Partilhar o que funcionou melhor

A reflexão ajuda a reconhecer formas de cooperar no dia a dia.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Como decorre a experiência

Uma sessão com espaço para participar:

Acolhimento e regras simples de segurança

Demonstrações breves do formador

Prática em pares com troca de funções

Exercício de cooperação em pequenos grupos

Partilha final das aprendizagens

Uma experiência ativa e acessível, sem competição.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Conforto e segurança no exterior

O espaço faz parte da preparação.

Piso regular, seco e livre de obstáculos

Zona afastada da água e de circulação de veículos

Roupa confortável e calçado adequado

Intensidade ajustada e contacto controlado

Pausas, água e alternativa em caso de mau tempo

Cada participante pratica dentro dos seus limites.

Formato adaptado à equipa

Sessão de referência de 3 horas

Jardins de hotéis ou espaços empresariais

Quintas e espaços de campo adequados

Praias com zona de areia firme e seca

Grupo e ritmo definidos com a organização

Possibilidade de integrar um evento de equipa

Local e organização combinados de acordo com o grupo.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Experiência que dá confiança

Fernando Suissas
Formador e Instrutor de Defesa Pessoal

Formador certificado - CCP

Treinador de Krav Maga - Grau II

6.º Dan de Karate Wado-Ryu

Faixa preta de Jiu-Jitsu

Mais de 100 seminários realizados

Autor de três livros técnicos

Mais de 30 anos na Allianz

Experiência técnica aplicada à preparação das equipas.



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.

Vamos reunir a sua equipa?

Uma atividade ao ar livre que combina defesa pessoal, cooperação e convívio.

Contacte-me para escolhermos o local e prepararmos a experiência.

Vale mais saber do que não saber.

Fernando Suissas

967 235 417

fernandosuissas.com

fernando.suissas@gmail.com



Imagens criadas com IA para ilustrar simulações de formação.