TENERIFE
BACK TO NATURE
& MENTAL WELFARE
TRAINING COURSE



Adeje 3 – 6th November 2025

Obiettivi della mobilità

- Promuovere benessere psico-fisico e gestione dello stress
- Sviluppare competenze organizzative e relazionali
- Conoscere pratiche europee su sostenibilità e outdoor education
- Rafforzare la dimensione internazionale dell'istituto
- Trasferire buone pratiche nel contesto scolastico







L’ente ospitante

- Tenerife Job Training (TJT)
- Organizzazione specializzata in mobilità Erasmus+
- Formazione esperienziale e sostenibilità
- Collaborazione con guide ambientali e professionisti del benessere



DAY 1, MONDAY 3th November 2025 WELCOME MEETING

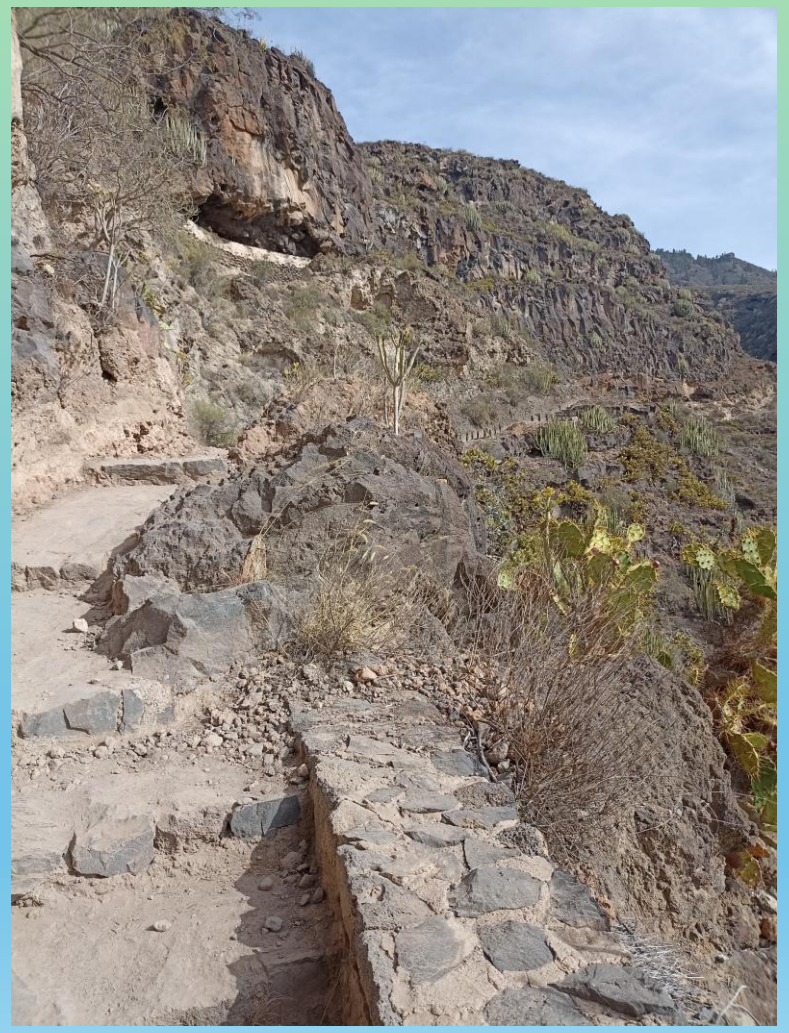
Ritrovo presso la sede dell'agenzia Tenerife Job Training ad Adeje.

Conoscenza delle altre partecipanti al corso provenienti dalla Svezia e dalla Polonia.

DAY 1, MONDAY 3th November 2025
HIKE TO BARRANCO DEL INFIERNO







Distance	7km
Elevation	600m
Technical difficulty	Medium
Comments	Carry water, food provisions, a light jacket and suitable **mountain** shoes
Finishing time (approx.)	14:00pm

Durante il percorso è stato possibile svolgere un’esperienza di mindfulness utile per favorire la concentrazione e predisporre alla cooperazione.

https://www.barrancodelinfierno.es/en/



DAY 2, TUESDAY 4th November 2025
ROQUES DE GARCIA, TEIDE NATIONAL PARK

Distance	5km
Elevation	160m
Technical difficulty	Low
Comments	Carry water, food provisions, a jacket and suitable mountain shoes (remember we are in a HIGH MOUNTAIN area, so temperatures may vary substantially)

Percorso ad anello alle pedici del vulcano Teide.








https://www.webtenerife.co.uk/what-to-do/nature/hiking/trails/roques-garcia/



DAY 3, WEDNESDAY 5th November 2025
MONTE DEL AGUA, LAURISILVA IN ERJOS

Percorso circolare attraverso il
Monte Del Agua
“Water Forest”
alla scoperta di diverse specie di piante autoctone.



https://es.wikiloc.com/rutas-senderismo/circular-erjos-monte-del-agua-los-topos-erjos-136784089

Distance	7km approx.
Elevation	320m
Technical difficulty	Medium - High
Comments	Carry water and **food provisions**, a jacket (use to be cold), raincoat, suitable mountain shoes
Finishing time (approx.)	Around 13:30pm.



E’ stato possibile vivere un’esperienza all’aria aperta utilizzando tutti i sensi per esperire un contatto con una natura rigogliosa e accessibile a tutte e a tutti grazie ad un percorso che si può realizzare anche utilizzando un passeggino o una sedia a rotelle.

DAY 4, THURSDAY 6th November 2025
HIKE TO CHINYERO VOLCANO



Distance	6,5 km
Elevation	205m
Technical difficulty	Easy
Duration	3 hours approx.
Comments	Carry water and **food provisions**, sunscreen, sunglasses, a hat, light jacket, raincoat, suitable mountain shoes.

https://www.guidetocanaryislands.com/chinyero-volcano-walk-tenerife/

Percorso ad anello tra colate laviche e pinete.

Focus: resilienza, adattamento, lettura del territorio.















Competenze sviluppate:

Benessere organizzativo e gestione dello stress

Le attività outdoor, unite alle pratiche di consapevolezza proposte dalle guide, offrono strumenti concreti per migliorare la gestione dello stress lavorativo. L'esperienza diretta in ambienti naturali favorisce una maggiore capacità di autoregolazione emotiva e di recupero mentale, competenze fondamentali per chi opera in ruoli di responsabilità.

Leadership consapevole

Il contesto naturale, privo di pressioni e gerarchie, permette di osservare dinamiche di gruppo in modo più autentico. Questo aiuta a sviluppare una leadership più empatica, basata sull'ascolto, sulla calma decisionale e sulla capacità di guidare senza sovraccaricare.

Problem solving in contesti non convenzionali

Le escursioni richiedono adattamento, lettura del territorio, gestione delle risorse (acqua, energia, tempo). Queste situazioni diventano metafore operative per affrontare problemi complessi nella vita scolastica, migliorando flessibilità e capacità di pianificazione.

Comunicazione efficace e team building

Camminare insieme, condividere fatica e bellezza, favorisce un clima di collaborazione spontanea. Questo tipo di esperienza rafforza la coesione e migliora la comunicazione interna, competenze trasferibili ai team scolasticiApproccio sostenibile alla gestione scolastica.