

BOOTCAMP OUTDOOR • TEAM BUILDING

A experiência que a tua equipa não esquece.

Bootcamps de inspiração militar que transformam grupos de pessoas em equipas que aguentam sob pressão.

A TRANSFORMAÇÃO ARM GROUP

Chegam como colegas. Saem como equipa.

Num único dia, a tua equipa enfrenta o desconforto, o esforço e o imprevisto — e descobre do que é capaz quando se apoia. Não é sobre sofrer; é sobre revelar o que a rotina esconde.

Comunicação sob pressão

A informação circula quando mais custa.

Confiança testada

As pessoas contam mesmo umas com as outras.

Líderes que aparecem

Alguém assume o rumo quando é preciso.

O esforço é o meio. A transformação é o objetivo.

A person wearing a cap and sunglasses, seen from the back, standing in a wooded area. The image is dark and serves as a background for the text.

Programa 01 · Bootcamp Outdoor

Team Challenge

Para quebrar barreiras e criar equipa. Desafios colaborativos e missões orientadas para objetivos comuns, que exigem coordenação, planeamento e resolução de problemas em tempo real.

COMUNICAÇÃO · COOPERAÇÃO · RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS · ESPÍRITO DE EQUIPA

2 horas · diurno ou noturno

Outdoor

10 a 20 participantes

Programa 02 · Bootcamp Outdoor

Leadership Experience

Para formar líderes que decidem sob pressão.
Desafios progressivos de comunicação,
pensamento estratégico e influência — líderes
mais conscientes do seu impacto, preparados
para gerir equipas e tomar decisões sob pressão.

LIDERANÇA · PLANEAMENTO · TOMADA DE DECISÃO · GESTÃO DE EQUIPAS

4 horas · diurno ou noturno

Outdoor

10 a 20 participantes

Programa 03 · Bootcamp Outdoor

Resilience Experience

A experiência mais intensa e transformadora da ARM Group. Uma jornada imersiva que combina desafios físicos e mentais, trabalho em equipa, liderança e gestão da pressão, pondo à prova disciplina, foco, resiliência e capacidade de resposta perante a adversidade.

RESILIÊNCIA · ADAPTABILIDADE · GESTÃO DO STRESS · AUTOCONFIANÇA

6 a 8 horas · diurno ou noturno

Outdoor

10 a 20 participantes

PARA ALÉM DOS BOOTCAMPS

Formações, Workshops & Consultoria

Desenvolvemos pessoas, equipas e líderes com metodologias práticas e experienciais, adaptadas à realidade de cada setor.

Saúde

Farmácias · Clínicas · Hospitais · Lares · Clínicas Veterinárias

- › Prevenção da violência
- › Intervenção em crise psicológica
- › Gestão emocional no atendimento
- › Primeiros socorros psicológicos

Educação

Escolas · Colégios · Universidades · Centros de Estudos

- › Segurança escolar e incidentes críticos
- › Professores em crise e bem-estar
- › Intervenção em crise escolar
- › Primeiros socorros psicológicos

Empresas & Corporate

Todos os setores

- › Gestão de conflitos e comunicação
- › Liderança
- › Resposta a incidentes críticos
- › Primeiros socorros psicológicos

Hotéis, Turismo & Restauração

Contacto com o público

- › Gestão de crises
- › Gestão de incidentes críticos
- › Primeiros socorros psicológicos

Consultoria

Apoio aos órgãos de gestão na preparação, prevenção e resposta a incidentes críticos — em duas vertentes: segurança e gestão do impacto psicológico. À medida de cada instituição.



O PRÓXIMO PASSO

Vamos desenhar a tua experiência.

Cada equipa é diferente — e cada experiência ARM é desenhada à medida. Marca uma conversa de diagnóstico gratuita: percebemos o teu contexto e propomos o formato certo, sem compromisso.

WHATSAPP / TELEFONE

912 836 625

EMAIL

geral@armgroup.pt

INSTAGRAM

[@armgroup.ptoficial](https://www.instagram.com/armgroup.ptoficial)

Faz o teste de prontidão da tua equipa em armgroup.pt. Uma equipa multidisciplinar — Liderança e Treino Operacional, Psicologia Clínica — a preparar as tuas pessoas.