



Teamtraining - Consulting

Erlebnisworkshop: 'Gib mir etwas Zeit' Kommunikation zum Anfassen

DER-INHALT

Das Leben ist wie ein reißender Fluss, der sich täglich wandelt. Das Tempo und die Veränderungen unserer Welt nehmen dabei ständig zu. Stress, Überforderung bis hin zur Hilflosigkeit sind meist die Folgen der Anstrengungen, wenn wir versuchen dagegen zu halten.

Sie haben bereits den Blick für das Wesentliche, der Achtsamkeit, der Liebe, Zeit für Familie und Freunde sowie die Fähigkeit der eigenen Selbstwirksamkeit verloren? Oder Sie stehen kurz davor? Zeit einen Moment innezuhalten, Zeit zu nehmen um Kraft zu tanken. Ein persönliches Update vorzunehmen.

IHR NUTZEN

Sie sind Führungskraft, Geschäftsführer oder einfach nur Mensch? Ich lade Sie zur Verlangsamung und Selbstreflexion ein. Das Ziel ist Entspannung vom Alltag und die Rückgewinnung der eigenen Selbstwirksamkeit. Werfen Sie Ballast ab und gewinnen Sie Kraft und Mut. Finden Sie Antworten und Zuversicht auf Ihre Fragen. Ich lade Sie zu einem außergewöhnlichen Workshop ein. Zum Mitmachen, Zuhören und Entspannen.

DER ORT

Das Besondere an diesem außergewöhnlichen Erlebnisworkshop ist der Austragungsort: Das Zisterzienser-Kloster ‚Abtei Himmerod‘ im Salmatal (www.abteihimmerod.de).

Erleben Sie außergewöhnliche Begegnungen und Erfahrungen in ruhiger und mit Herzlichkeit und Wärme verbundener Umgebung.

DIE THEMEN DES zweitägigen Erlebnisworkshops :

- Impuls Vortrag „Gib mir Zeit“ Ralf BONAVENTURA Trainer, Motivator und Coach Betroffenheit, Unmut und persönliche Verletzungen führen zu Veränderung im Denken und Handeln. Es geht hierbei um die Bedeutsamkeit von Achtsamkeit, menschlicher Kommunikation und Wahrnehmung. Das wichtigste was wir benötigen, ist Zeit und ein Mensch der uns zeigt was wir können. Was treibt mich an? Welches sind meine Motive? Wer unterstützt mich? Wie finde ich die Balance zwischen beruflichen und privaten Anforderungen? Wie erreiche ich meine Ziele? Und was will ich im Leben erreichen? Diese und weitere Fragen sind Inhalt meines Impulsvortrages.



- Möglichkeit des Gesprächs- und des Erfahrungsaustausches
- Individuelle Motivationen und Zielsetzungen: Was sind die Zusammenhänge von Motivation und Emotionen? Gruppenübung: Aufstellung von individuellen Motiven
- Die Heldenreise: Kreativität entwickeln und fördern Entwickeln Sie Ihre eigene MOTIVLANDKARTE, Leitmotiv, Wertemotiv, Zielmotiv
- Achtsamkeitstraining: Reflektion der eigenen Verhaltensmuster und Etablierung hilfreicher Gewohnheiten in Stresssituationen und Bedürfnisse neu entdecken Phantasie Reisen u.v.m.
- Naturerleben mit allen Sinnen: Erlebniswanderung der nahegelegenen Flora & Fauna
- Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch, Entspannen und Entschleunigen

LEISTUNGEN

- 2 Tage Aufenthalt im Kloster Himmerod
- 1 x Übernachtung im Einzelzimmer
- Frühstück und Mittagessen
- Teilnahme am Workshop
- Impulsvorträge Teilnahme am Achtsamkeitstraining / Bornoutprävention
- Erlebniswanderung Flora & Fauna
- Teilnahme an Gebetsstunden und Gottesdiensten der Abtei Himmerod (auf Wunsch)
- Persönliche Gästebetreuung

PREIS AUF ANFRAGE

➔ **Ergänzungsbausteine: Kulturelle Highlights, Abschlussveranstaltung & Übernachtung(en)**

Kombinieren Sie Ihr Teamtraining in der Region Mosel-Eifel-Hunsrück-Saar-Luxemburg mit kulturellen Programmbausteinen (z.B. Burg-Besichtigung, Stadtbesichtigung), einem kulinarischen Erlebnis (z.B. Essen auf einer alten Burg, kulinarischer Weinabend beim Winzer, Eifeler Küche in einem gemütlichen Gasthaus) oder einer Übernachtung. Gerne beraten wir Sie bei der Planung Ihres Trainings und erstellen Ihr individuelles Angebot.

