



Impressum: Fotos: pixabay, Christof Grandl 2020, Sabrina Heilig, Januar 2021, Sabrina Meier 2021, Gabriele Buchner 2022, Matchcenter Germany 2022

SEMINARE/TRAININGS

INHOUSE ODER OFFEN IN UNSEREN RÄUMEN IN LANGENARGEN AM BODENSEE

| nemenübersicht | | | |
|---|---|---|--|
| FÜHRUNG | FÜHRUNG & MITARBEITER | GESUNDHEIT | SONSTIGES |
| MANAGEMENT- TRAINING Führung | Professionellen CHANGE managen | RESILIENZ Stark bleiben in stürmischen Zeiten | Betriebs- verfassungs RECHT* |
| Wirksame KOMMUNIKATION | Empathisch KONFLIKTE | DIGITAL DETOX Abschalten im | Arbeits RECHT * |
| DAS Führungstool | verstehen & lösen | Offline-Modus | PROJEKT- management* |
| DIGITALE FÜHRUNG auf Distanz | PERFORMANCE steigern, Perfektionismus loslassen | Betriebliches GESUNDHEITS- MANAGEMENT gestalten | INNOVATION gestalten* |
| NEW WORK Führen im Generationen- wechsel | MEDIEN- und MODERATIONS- Training | BURNOUT- Prävention in der Organisations- entwicklung | SOCIAL MEDIA Workshop* |
| Führung & NEUES BEWUSSTSEIN 6 | TrainVent VERTRIEB Spielend erfolgreich mit Ludoki- Methode | TrainVent SEELENFUTTER | PRÜFUNGS- VORBEREITUNG für Azubis* |
| TrainVent SEGELN Aktive Führung erleben | TrainVent TEAM Segel- und Erlebnistag auf dem Bodensee | TrainVent RESILIENZ Bonsai – sich auf das Wesentliche fokussieren | TrainVent BERGWERK Selbsterfahrung und Teambildung |

^{*} Sie haben Interesse an einem Seminarthema aus dem Bereich "Sonstiges"? Gerne senden wir Ihnen Informationen und ein entsprechendes Angebot zu.

Wir unterstützen Sie bei der Weiterentwicklung Ihrer Führungskompetenzen.

In erster Linie sollen Führungskräfte eine Vorbildfunktion erfüllen und durch gute Mitarbeiterführung dazu beitragen sowohl die kurz- als auch langfristigen Ziele eines Unternehmens zu erreichen. Des Weiteren sollten sie mit Feingefühl und Kompetenz die Zufriedenheit und Motivation der angestellten Mitarbeiter aufrechterhalten.

Doch was zeichnet eine sehr gute Führungskraft aus? Und wie kann sie ihre Führungsfähigkeiten und ihren Führungsstil weiter verbessern?

In Zeiten steigender Digitalisierung ist es wichtiger denn je, die Führungskräfte auf ihre Aufgaben und wachsenden Herausforderungen vorzubereiten. Regelmäßige Seminare, Schulungen, Weiterbildungen und Coachings in diesem Bereich, schaffen eine Basis für eine erfolgreiche Mitarbeiterführung, steigern die Motivation der Mitarbeiter und verbessern das Klima in der Zusammenarbeit.

In unserem Katalog finden Sie die Kerninformationen zu unseren Seminaren und Workshops.
Gerne bieten wir diese Themen auch in
Ihrem Betrieb und maßgeschneidert auf Ihren tatsächlichen Bedarf an!



MANAGEMENT-TRAINING Führung

Dieses Seminar bietet Ihnen eine perfekte Basis für Ihre künftige Rolle als erfolgreiche Führungskraft. Oder sind Sie bereits Führungskraft und suchen noch ein passendes Seminar, um die Kernthemen didaktisch zu festigen?

Führung ist eine komplexe Aufgabe, in der besonders viel Empathie mit gleichzeitiger Zielorientierung gefordert ist. Damit Ihnen dies gelingt, lernen Sie in diesem zweitägigen Führungsseminar alles Wichtige über Führung erfolgreicher Mitarbeiter und den Aufbau guter Teams.

Entwickeln Sie, anhand zahlreicher praktischer Übungen, Ihr Fingerspitzengefühl im Umgang mit Ihren Mitarbeitern, bis hin zu Konfliktlösungsstrategien für die Gruppe.

In diesem Seminar finden folgende Themen ihren Platz:

- Mitarbeiterführung und Personalmanagement
- Unternehmensführung
- Psychologische Hintergründe der Führung
- Führungs- und
 Unternehmensinstrumente
- Persönlichkeitsanalyse
- Teambuilding und Teamentwicklung
- Die richtige Größe und Organisation des Teams
- Rolle Teammitglieder/Teamleiter
- 4 Phasen der Teamentwicklung
- Die passende Kommunikation in Teams
- Kreativitäts- und Entscheidungstechniken für Teams
- Konfliktlösungen für Teams

Wirksame KOMMUNIKATION – DAS Führungstool

Kommunikation ist ein grundlegendes und ein äußerst komplexes Feld im menschlichen Miteinander. Die große Herausforderung für gelungene Kommunikation im Unternehmen ist der Faktor Zeit, dessen Mangel häufig zu unvollständiger Kommunikation führt. Daraus entstehen schnell Missverständnisse und nicht selten auch Konflikte.

Das Leiten von Meetings oder die Moderation von Workshops bestimmen unseren Arbeitsalltag. Es sind Mitarbeitergespräche, Diskussionen mit Kollegen und Kunden, oder die Verhandlungen mit dem eigenen Vorgesetzten, die unsere Kommunikationsfähigkeit auf den Prüfstand stellen. Soll das Gespräch gut verlaufen, und wollen wir am Ende zu einem bestimmten Ergebnis kommen, ist es wichtig, die Grundsätze, die Funktionen und die Wirksamkeit von Kommunikation und Gesprächsstrategien zu verstehen.

Die wichtigen Regeln hierfür vermittelt Ihnen dieses intensive Praxistraining:

- Das 1x1 der Kommunikation
- Gesprächs- und Verhandlungsziele
- Gesprächsvorbereitung mit Strategie
- Die Säulen der Fragetechniken
- Argumentationstechniken
- Spontanes Reden, sicheres Auftreten
- Empathie und Wertschätzung im Miteinander



DIGITALE FÜHRUNG

auf Distanz

In der modernen Arbeitswelt werden Flexibilität und freies Arbeiten zu Anforderungen an den Arbeitgeber. Dezentrale Steuerung oder mobile Arbeitsplätze nehmen zu.

Besondere Maßnahmen, wie wir sie während der Pandemie erlebt haben, haben diese Entwicklung beschleunigt.

Jedoch ist es nicht damit getan, dass Home-Office technisch funktioniert. Führen auf Distanz ist eine große Herausforderung.

In diesem Seminar finden folgende Themen ihren Platz:

Ressourcennutzung

Welche Ressourcen hat mein Team? Welche Verbindungen, Gespräche, Settings benötigt es, damit diese genutzt werden können?

• Digitale Informationsflut

Im Home-Office wird die Kommunikation entscheidend. Was ist wie wichtig und richtig?

Arbeitsorganisation

Schaffen und Organisieren von Routinen und verschiedenen digitalen Räumen

• Vertrauen und Teamspirit

Wie gelingt der Spagat zwischen Kontrolle und Loslassen?

• Verändern und Bewahren

Wie geht es dem Einzelnen dabei und wie nehme ich alle mit?

• Digital Detox

Wie sehen digitale Pausen aus, und warum sind diese so wichtig?

• Werte stärken

Umgang mit Freiheit, Identifikation und Kreativität

NEW WORK – Führen im Generationenwechsel

Die Digitalisierung und neueste Technologien machen Industrie 4.0 möglich. Die daraus resultierenden gravierenden Veränderungen der Arbeitswelt werden verschärft durch die demografische Situation und den Wertewandel.

Und so wird es immer herausfordernder, die besten Mitarbeiter dauerhaft im Unternehmen zu halten.

Wie der Balanceakt zwischen den neuen Anforderungen der jungen Mitarbeitergeneration und den unternehmerischen Bedürfnissen trotzdem gelingt, erfahren Sie in diesem Seminar:

- Führen in einer Wissensgesellschaft Zahlen, Fakten und Lebensziele der jungen Mitarbeitergeneration
- Wertewandel und seine Auswirkungen auf die Arbeit als Führungskraft
- Aus der Praxis für die Praxis Wie machen es andere, das "Führen auf Augenhöhe"?
- Aktiver Wissenstransfer
 Die Haltung des lebenslangen Lernens
 wahrnehmen und nutzen
- Mehrwert generieren mit dem richtigen Umgang von intellektuellem Kapital in einer lernenden Organisation
- Ein lernendes Umfeld schaffen
- Ein attraktiver Arbeitgeber sein so gelingt das!

Führung & NEUES BEWUSSTSEIN

Als Führungskraft keine falschen Entscheidungen zu fällen und im Privaten auch das Richtige tun. Das geht. Wie? Mit Hilfe von Bewusstsein und regelmäßiger Übung gelingt es Ihnen, all diese Erkenntnisse in Ihrem Inneren zu finden. In dieser Ausbildung erfahren Sie, was es bedeutet, als das kausale Sein zu wirken. Sie lösen noch letzte Blockaden und Unsicherheiten.

Um das erfolgreich tun zu können, werden Sie auch Ihr "Erfahrungs-Instrument", Ihre Persönlichkeit weiter optimieren. Sie werden die geistigen Erfolgsgesetze kennenlernen und praktizieren.

Ein Seminar mit großem Praxisanteil, Übungen und vielen Anleitungen, um erfolgreich zu sein. Das Seminar findet an vier Tagen mit den Kausal-Trainern Patrick Müller und Markus Zürni statt.

Sie suchen ein ganz besonderes Seminar? Dann ist dies das Richtige! Erfahren Sie mehr:

- Über Kenntnisse aus der Quantenphysik
- Wie Sie Ihren Fokus auf das Wesentliche halten können
- Wie Sie noch leichter die besten Entscheidungen treffen können
- Über die Erfolgsgesetze





Am nachhaltigsten lernt man nicht aus Büchern, sondern über das eigene Erleben.

TrainVent SEGELN

Aktive Führung erleben

Einzigartiges Führungskräfteseminar an Bord von exklusiven Match-Race-Yachten bei uns am Bodensee! Sie lernen in einem businessfremden Setting ein (un-)bekanntes Team zu steuern, die verschiedenen Rollen im Team-Design zu erkennen und aktiv gemeinsam als Team ans Ziel zu kommen.

Nehmen Sie sich und Ihre Führung in einem ganz anderen Kontext wahr! Erleben Sie, wie Ihre Führung wirkt und welchen einfachen Stellschrauben bereits ausreichen, um das Team erfolgreich zu machen.

Sie denken sich, dass dies eine unerschwingliche Investition sei? Lassen Sie uns über Ihren exakten Bedarf sprechen, und Sie werden feststellen, wie attraktiv und wirksam dieses Training in jeder Hinsicht ist.

Wir sind der Überzeugung, dass es fachliche und methodische Seminarthemen gibt, die gleichermaßen für Führungskräfte und Mitarbeiter wichtig sind.

Neben den Seminaren aus der Rubrik Gesundheit, finden Sie hier weitere Themen, die Grundlage für eine konstruktive und zielgerichtete Zusammenarbeit sind.

Professionellen CHANGE managen

Kennen Sie den Spruch "Veränderung erzeugt Widerstand"? Das ist auch so, wenn man den Veränderungsprozess nicht professionell, lückenlos und humanorientiert aufbaut und durchführt. Das ist dann leicht, wenn man das Handwerkszeug dazu gelernt und das Wissen über Veränderungspotenzial hat.

In diesem Workshop erfahren Sie alles, was Sie dazu brauchen:

- Erfolgsformel der Veränderung Welche Ressourcen sind notwendig, und wie kann man sie nutzen?
- Widerstände im Wandel Analyse und Lösen verschiedener Arten von Widerstand
- Veränderungspotenzial
 Glaubenssätze und Wahrheiten
 Rollenanalyse Veränderung beginnt
 bei uns selbst
- Veränderung bei uns selbst
 Ein Blick in die Neurowissenschaft
 und Psychologie
- Prozesse in der Veränderung gekonnt steuern
- Interessensgruppen in der Veränderung

Empathisch KONFLIKTE verstehen und lösen

In unserem täglichen Leben – beruflich oder auch privat – begegnen uns immer wieder Konflikte. Sie zeigen sich auf verschiedene Art und Weise mit unterschiedlichen Ausprägungen und Funktionen. Nicht immer sind sie offensichtlich, und manches Mal nehmen wir sie zu spät wahr. In diesem Seminar lernen Sie mehr über die verschiedenen Arten eines sozialen oder inneren Konflikts kennen und erfahren über das Konfliktmodell auch von Konfliktursachen.

Neben dem theoretischen Input erarbeiten Sie lösungsorientierte Methoden der Konfliktbewältigung anhand von Praxisbeispielen. Über den systemischen Ansatz werden Sie künftig Konflikte schneller erkennen und lösen können.

Das ist ein Seminar, das Sie nicht nur methodisch, sondern auch persönlich weiterbildet:

- Was ist ein Konflikt?
 Funktionen, Definitionen und Eskalationsstufen
- Konfliktmodell verstehen lernen Differenzierung von Gefühlen und Bedürfnissen;
 Wahrnehmung und Interpretation
- Vorgehensweise bei Konflikten innerhalb des Teams
 - Ressource Besonnenheit
 - Professionell mit der Sach- und Emotionsebene umgehen
 - Schwierige Situationen aktiv lösen

PERFORMANCE steigern, Perfektionismus loslassen

Der Wunsch nach Perfektion brachte einen Feind – den Perfektionisten. Er ist das Kryptonit unserer Leistungsgesellschaft.

Für Perfektionisten ist nichts gut genug. Es zählt nur das Bemerkenswerte, Bewundernswerte, Außergewöhnliche – und selbst das könnte noch besser sein. Statt Superhelden werden wir zum gestressten Sisyphos: Wir laufen täglich einem unerreichbaren Ziel nach. Das sorgt beruflich für permanente Unzufriedenheit, Selbstverachtung, Verbitterung und nicht selten zu krankhaftem Leistungsdenken, Selbstüberforderung, was im schlimmsten Fall im Burnout endet.

Der Workshop hilft bei der Ursachenforschung Ihrer Glückssuche. Er zeigt Wege zu den Wurzeln: Nämlich dem Wunsch nach einem guten und erfüllten Leben, der irgendwo unterwegs verloren gegangen ist.

Genießen Sie, wie Sie in diesem Workshop mit Leichtigkeit viel Wertvolles für sich selbst mitnehmen:

- Vom Superman zum "Secret Hero"
- Perfektion ist nicht per se schlecht eine differenzierte Betrachtung
- Leistungsdenken als Leistungsbremse
- Innere Freiheit statt Hamsterrad
- Werte statt Nützlichkeitskriterien
- Sinnhaft statt selbstoptimiert
- Warum "besser" der Feind von "gut" ist
- Mit dem Pareto-Prinzip in einen entschleunigten Alltag

(Referentin Brigitta Ernst)

MEDIEN- und MODERATIONS-Training

Der Umgang mit Medien, sowohl in der Außenwirkung über die Social-Media-Kanäle als auch bei den vielen Videopräsentationen im digitalen Zeitaltern, ist unerlässlich. Aber auch für analoge Präsentationen hilft es, vom Profi zu lernen.

Denn, kennen Sie dieses Gefühl? Kaum ist eine Kamera oder ein Publikum in der Nähe, verlieren Sie Ihre Lockerheit und Authentizität? Sie merken, wie Ihnen beim Sprechen oder Präsentieren die Luft ausgeht? Oder Sie wollen davonlaufen, wenn Sie sich in einem Video sehen? Das Schöne ist, mit ein paar Tipps und Übungen meistern Sie künftig diese Situationen souverän und haben Freude daran. Lassen Sie uns gemeinsam trainieren und Spaß haben, damit Sie sich künftig vor jeder Kamera und bei jedem Auftritt wohlfühlen.

Beim Medien- und Kameratraining bekommen Sie zu folgenden Themen wichtige Tipps und Tricks für Ihre positive Entwicklung:

- Körpersprache und Ausdruck vor der Kamera
- Nutzen der Stimme und Stimmbreite
- Rhetorik und verschiedene Sprecharten
- Vorbereitung der Texte und Moderationen für Videos
- Tipps und Tricks für Moderationen
- Sich in Szene setzen wie wichtig Licht,
 Körperhaltung und Ton sind

(Referent Tobias Baunach)



FÜHRUNG & MITARBEITER



TrainVent TEAM

Segel-Erlebnistag auf dem Bodensee

Ein einzigartiges Teamtraining mit einem hohen sozialen Mehrwert!

Nach einer kurzen theoretischen Einführung sind die Teilnehmer einen Tag lang mit unseren baugleichen Yachten beim Segeln auf dem Bodensee unterwegs. Zunächst werden auf dem Wasser die Grundpositionen auf der Yacht erklärt und Basiswissen vermittelt. Es folgt das Training. Hier wird das Zusammenspiel an Bord geübt.

Das Highlight des Tages werden die gesegelten Match-/Fleet-Race-Regatten, unter professionellen Bedingungen, vor der einmaligen Kulisse der Schweizer Alpen am Bodensee sein. Bei diesem TrainVent am Bodensee dürfen alle an Bord ein harmonisches Zusammenspiel demonstrieren und als Team agieren.

Nicht-Segler sind ebenso herzlich willkommen!

- Für das noch bessere Kennenlernen und für gemeinsame Erlebnisse, die verbinden
- Für einen Teamspirit, den Sie in Ihrem Team bisher noch nie erlebt haben
- Stellen Sie sich als Team mit Ihren Zielen auf, erleben Sie die Prozesse in einem völlig neuen Kontext und feilen Sie an Ihrer Teamperformance – und das alles bei gemeinsamem Spaß auf dem See!

TrainVent VERTRIEB

Spielend erfolgreich mit der Ludoki-Methode

Hier trainieren Sie Ihre ganzheitliche und wertschätzende Verkaufskommunikation.

Verkaufen ist kein Hexenwerk, Verkaufen ist ein Handwerk! In diesem Seminar lernen Sie, sich selbst und andere Menschen besser kennenzulernen und Ihre Kommunikation im Vertrieb ganzheitlich einzuüben.

Sie erarbeiten sich Ihr eigenes Präferenzprofil und lernen, wie man außerhalb seiner Komfortzone mit weniger Aufwand erfolgreicher wird.

Mit dem spielerischen Ansatz von Ludoki trainieren wir gemeinsam die Theorieinhalte direkt mit Praxisbezug:

- Erstellung eines Persönlichkeitsprofils nach C.G. Jung: Ludoki Personality
- Kennenlernen der Phasen des Verkaufsprozesses
- Einüben von Kommunikationsprozessen, wertschätzendes Feedback geben, sich und seine Dienstleistung vorstellen
- Üben und trainieren in unterschiedlichen Verkaufssituationen

(Referent Philipp Gotterbarm)

Die Gesundheit der Mitarbeiter ist in hohem Maße verantwortlich für die Wettbewerbsfähigkeit und den Erfolg Ihres Unternehmens.

Neben gesetzlichen Anforderungen, die in diesem Bereich sicher und effizient umgesetzt werden müssen, ist Gesundheit die Basis für leistungsfähige und innovative Mitarbeiter. In digitalen Zeiten, in Zeiten stetiger Arbeitsverdichtung und gleichzeitig steigender Anforderung an Produktivität und Agilität, stärkt die Gesundheit der Mitarbeiter, die Führung und die Erfolgsfähigkeit Ihres Unternehmens.

Mit innovativen Methoden und praxiserprobten Beispielen unterstützen wir Sie bei Ihren Herausforderungen und begleiten Sie in eine gesunde Zukunft.

RESILIENZ – Stark bleiben in stürmischen Zeiten

Die Arbeitswelt hat deutlich an Geschwindigkeit zugenommen. Kürzere Produktlebenszyklen und eine schnellere Anpassungsnotwendigkeit erhöhen den Druck nach Innovationen und die Geschwindigkeit in nahezu allen Geschäftsbereichen der Unternehmen. Um dabei in der inneren Balance und psychisch stark bleiben zu können, ist es notwendig, sich mit seinen persönlichen Ressourcen und Energiespendern auseinanderzusetzen.

In diesem Seminar erfahren Sie mehr über Resilienzfaktoren und setzen sich mit Handlungsoptionen in schwierigen Situationen auseinander. Ferner lernen Sie sich in der Selbstführung besser zu verstehen und erarbeiten für sich konkrete Maßnahmen für positive Veränderungen. Dies alles passiert in einem äußerst vertraulichen, kleinen Rahmen – ggf. mit zwei ausgebildeten Business Coaches.

• Stressoren

Was stresst in der heutigen Arbeitswelt? Wann wirkt sich Stress negativ aus? Ein Blick in das vegetative Nervensystem

Resilienzfaktoren

Welche Säulen sind wichtig zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit? Was kann ich konkret tun, um meine persönliche Resilienz zu stärken?

Digitale Informationsflut Was macht sie mit uns, und wie wollen wir mit ihr umgehen?

Perfektionismusfalle Innere Treiber (Transaktionsanalyse) erkennen und Gelassenheit fordern, Pareto-Prinzip

 Neuroplastizität: Wann können wir unser Verhalten verändern?
 Ein Blick in die Neurowissenschaft und Psychologie

• Achtsamkeit trainieren

Konzentriertes und gesundes Arbeiten ohne Stress, Prioritäten setzen können, pragmatisch handeln

• Human-Balance-Training

Eigene Energiespender und -räuber erkennen, Bewusstsein für Ressourcen fordern

• Raus aus dem Hamsterrad

Selbstwirksamkeit spüren, um für mehr Balance sorgen zu können

DIGITAL DETOX

Abschalten im Offline-Modus

Sie berühren morgens als erstes Ihr Smartphone? Sie sind ständig im Online-Status? Ihr voller Kalender, E-Mails und Push-Benachrichtigungen halten Sie auf Trab?

Die Digitalisierung der Welt verändert unser Kommunikationsverhalten kontinuierlich und tiefgreifend. Technologie ist Fluch und Segen zugleich: Sie unterstützt uns in vielerlei Hinsicht – digitale Neuerungen, ständige Erreichbarkeit und der dauerhafte "information overload" belasten den Menschen aber auch massiv.

Der digitale Konsum führt zu erhöhtem Stress und chronischer Überbelastung im Berufs- und Privatleben. Die gute Nachricht ist, dass Sie etwas daran ändern können.

- Erfahren Sie, warum unser Gehirn von digitalen Medien ständig in Versuchung geführt wird
- Lernen Sie, wie Sie mit Methoden aus dem kognitiven Stressmanagement, der Achtsamkeitslehre und simplen Entspannungsverfahren die Autonomie über Ihr digitales Konsumverhalten zurückgewinnen

(Referentin Heidemarie Weng)



Betriebliches GESUNDHEITS-MANAGEMENT gestalten

Nur ein gesundes Unternehmen ist ein gutes Unternehmen, und Ihre Mitarbeiter sind das höchste Gut! Egal, wie klein oder groß Ihre Organisation ist: Sie können ein wichtiger Impulsgeber in Sachen Gesundheit sein. Wir unterstützen Sie mit allem, was Sie zum Aufbau eines passgenauen Gesundheitsmanagements wissen sollten.

Nehmen Sie Einfluss auf die Fehlzeitquoten in Ihrem Verantwortungsbereich, gestalten Sie aktiv gesunde Arbeitsbedingungen und das Gesundheitsverhalten in Ihrem Betrieb.

• Arbeitsverhältnisse

Arbeitsschutzgesetz, Gefährdungsbeurteilung, Arbeitsorganisation, Arbeitsweise

- BGF 4-Stufenmodell Prävention, Definition, Bewegung/Ernährung/Stressbewältigung/Sucht
- Gesundheitszirkel
 Einsatzmöglichkeiten, Ablauf und Zusammensetzung

BURNOUT-Prävention in der Organisationsentwicklung

In diesem Seminar wird differenzierter auf die Thematik Burnout-Syndrom eingegangen. Sie erfahren, woher der Begriff Burnout-Syndrom ursprünglich stammt und wie sich Burnout äußert. Danach kann man sehr genau feststellen, in welcher Stufe man selbst oder Kollegen sich eventuell befinden.

Neben den Ursachen für Burnout werden auch die Folgen beschrieben. Das beste Mittel gegen Burnout ist noch immer die Prävention.

Man unterscheidet hierbei Dinge, die man persönlich machen kann und Maßnahmen, die das Unternehmen in die Wege leiten kann.

Lernen Sie in diesem Seminar, was zum Burnout führen kann., wie Sie diesem vorbeugen können und wie die verschiedenen Erkrankungsstufen einzuschätzen sind.

TrainVent SEELENFUTTER

Jeder von uns hat in den verschiedenen Lebensbereichen große Herausforderungen zu meistern. Wenn Sie Ihre Mitarbeiter bei dieser Bewältigung nachhaltig unterstützen möchten, dann bietet der SEELENFUTTER-Workshop eine wunderbare Gelegenheit, um einige Stunden aus dem Hamsterrad auszubrechen und sich ganz auf sich zu fokussieren.

Mit Achtsamkeits-/Kreativübungen und in Verbindung mit der Stille der Natur, wird die mentale und körperliche Gesundheit gestärkt und eine Unterstützung für den Transfer in den Arbeitsalltag geboten. Dabei wird ein wertschätzender Blick darauf gelegt, wie es dem Einzelnen geht und was er gerade braucht, um Ruhe und Sicherheit zu finden.

Eine perfektes Setting, um für sich selbst zu sorgen, in eine geführte Reflexion zu gehen und in sich Impulse für die Zukunftsorientierung zu finden.

(Referentin Gabriele Buchner)

TrainVent RESILIENZ

Bonsai – sich auf das Wesentliche fokussieren

In Zeiten von mannigfacher Aufgabenstellung in unseren verschiedenen Rollen (nicht nur im Berufsleben) ist es nicht leicht, das Wichtige im Fokus zu halten. Sich zu konzentrieren, an einer Sache zu bleiben, diese zu Ende zu bringen und das Ergebnis in Ruhe zu betrachten, ist in diesen Tagen rar geworden.

In authentischer Atmosphäre und an echten Bäumen, erleben Sie, unter fachmännischer Anleitung genau, diese Fokussierung. Übertragbar in Ihren Alltag und in jeder Lebenssituation anwendbar, wird Sie dieses Seminar darin stärken, trotz Hektik und Stress, in Ihrer Mitte zu bleiben. Mit diesem Seminar werden Sie sich darin üben, das eigentlich Wichtige zu erkennen und Freude an Ihren Ergebnissen zu haben.

(Referent Michael Cerny)







BERGWERK

Teambildungsprozesse und Selbsterfahrung beim Bergwandern und Bergsteigen

Teambuilding am Berg

Wandern und das Besteigen von Bergen setzen bei Erreichen des Ziels – dem Gipfel – ungeheure Glücksgefühle frei. So wie im Berufsleben, sind die Ziele im Vorfeld sorgfältig vorzubereiten und zu planen, damit sie erfolgreich erreicht werden können.

Und zwar so, dass nicht alle Reserven am Ziel aufgebraucht sind. So, dass der Gipfel, auch im wahrsten Sinne des Wortes, der Gipfel ist und bewusst genossen werden kann. Und wohlbehütet wieder ins Tal zurückzukehren, ist dann der krönende Abschluss einer gelungenen Bergwanderung und Bergbesteigung.

Erfahren Sie, unter professioneller Anleitung und persönlicher Begleitung von Dr. Stefan Köhler, wie jede Bergtour mit einer gezielten Vorbereitung und einer detaillierten Planung der eigentlichen Gipfelbesteigung verbunden ist. Dazu gehört die körperliche wie auch mentale Vorbereitung, eine gute und dem jeweiligen Ziel angemessene Ausrüstung, wie auch die Ausarbeitung der Tour mit Karte und anderen Hilfsmitteln (unter Berücksichtigung aller eventuell eintretenden Ereignisse, wie z.B. aufkommendem Schlechtwetter).

Besonders wichtig: Teamgeist und gegenseitige Unterstützung innerhalb der Gruppe.

Beim Bergsteigen gilt es, weit mehr als anderswo, sich am Schwächsten auszurichten – und dies sind oft nicht diejenigen, denen man es im Vorfeld zuordnet. Jeden Tag kann es eine andere Person in der Gruppe sein – und gegebenenfalls ist man es selbst. Bergerfahrung ist die Selbsterfahrung seines eigenen Körpers, seines körperlichen wie auch mentalen Zustands.

Ein gemeinsames Erfolgserlebnis ist nur dann erzielbar, wenn jedes Teammitglied um seine Fähigkeiten wie auch seine Grenzen weiß und dies auch mitteilen kann.

Bergsteigen bedeutet gegenseitige Unterstützung, gegenseitiges Beobachten und gegenseitige, gruppenüberfassende Reflexion. Reflexion des Moments, in dem es konkret um eine einzelne Problemstellung geht (z.B. Überwinden einer Steilstufe), wie auch der jeweiligen Tagesetappe und zum Abschluss um die gesamte Tour. Das gemeinsame Erreichen eines Berggipfels bildet den absoluten Höhepunkt einer kleinen oder auch großen Unternehmung! Das "Werk" am Berg ist geschafft, man gewinnt an Erfahrung, und man ist bereit für neue Touren, für neue Taten, im gleichen oder in einem neuen Team.



Im Bergwerk stehen Ihnen unterschiedliche Angebote zur Verfügung.

Kurze und weniger aufwändige Bergerlebnisse, bis hin zu großen Touren an weltweit bekannten Traumbergen. Konkret bieten wir an:

- Eine zweitägige leichte Bergwanderung in den Alpen, einschließlich einer Hüttenübernachtung, ggf. auch mit Besteigung eines leichteren 2000 oder 3000 m hohen Gipfels
- Eine einwöchige Bergwanderung im Antiatlas in Marokko, mit Zeltübernachtungen und bewusster Komforteinschränkung
- Eine knapp zwei Wochen in Anspruch nehmende Besteigung des höchsten Bergs von Afrika, dem Kilimanjaro (5895 m). Wegen der besseren Höhenanpassung wird in den ersten Tagen dieser einzigartigen Tour vorweg der nicht minderschöne Mount Meru (ca. 4500 m) bestiegen

Die Betreuung durch unseren "Guide" Dr. Stefan Köhler, einem qualifiziertem Bergwanderführer im Verband Deutscher Berg- und Skiführer (VDBS), beginnt bereits vor der Tour und endet auch erst nach der Tour. Vor- und Nachbereitung sind – genauso wie die Tour selbst – entscheidend dafür, dass das Vorhaben gelingt und was daraus für das Team, wie auch für künftige anstehende Aufgaben, gelernt bzw. mitgenommen werden kann.

Vor- wie auch Nachbereitung können in unterschiedlich aufwändigen Formaten durchgeführt werden, beginnend bei einer Videokonferenz, um Ausrüstungsfragen usw. durchzusprechen, bis hin zum Realisieren von gezielten Trainingseinheiten und Vorbereitungstouren. Im Vorbereitungsgespräch legen wir fest, was Sie sich, für Ihr Team und auch für sich selbst, von einem gemeinsamen Bergerlebnis wünschen zu erreichen. Dieses Vorgespräch ist elementar für den Erfolg. Denn sobald man am Berg unterwegs ist, lässt sich nur noch wenig modifizieren oder korrigieren.



Sie haben einen konkreten Bedarf, den Sie im Katalog nicht finden oder suchen nach Programmen für Ihre interne Akademie?

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



Mühlstraße 10 · 88085 Langenargen 07543 302 79 12 info@potenzialwerk.com www.potenzialwerk.com Die firmeninternen Seminarangebote und somit auch die exakten Preise, richten sich nach Ihrem individuellem Bedarf, wobei von einem Tagessatz von ca. 2.000 € ausgegangen werden kann.