

Event ohne Übernachtung

Teamevent Retreat: Achtsam zu mehr Resilienz

Begleiten Sie uns mit Ihrem Team auf dem Weg zur bewussten Entschleunigung. Mobilisieren Sie Ihre Ressourcen & erleben Sie, wie Sie Stress in Zukunft...



Programm-Idee

Manchmal ist es hilfreich, sich zurück zu ziehen, den Blick nach innen zu richten, eine Standortbestimmung zu machen und seinen Weg an neue Erkenntnisse anzugleichen. Im Alltag geht das oft unter. Sei es, weil man in Routine versunken ist oder man den richtigen Ansatz nicht findet und neue Denkanstöße braucht oder einfach nur deshalb, weil es alleine nicht so viel Spaß macht. Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Team raus mit uns und lassen Sie uns eine Standortbestimmung machen. Wo stehen Sie im Kapitel Stressmanagement, wie resilient sind Sie und wo wollen Sie hin? Wie könnte Ihre persönliche Weiterentwicklung aussehen? Wie auf den meisten unserer Events ist die Natur unser Gastgeber und wir sind Ihre Guides. Was anders ist? Anders ist unser Instrument zur Navigation. Statt...

Paket-Nummer: 0516951

Region:	📍	Gesamt-Deutschland
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	5 - 40 Teilnehmer
Dauer:	🕒	3 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 500,00 € pauschal + Aufschlag p.P.

Event ohne Übernachtung

Teamevent Retreat: Achtsam zu mehr Resilienz

Begleiten Sie uns mit Ihrem Team auf dem Weg zur bewussten Entschleunigung. Mobilisieren Sie Ihre Ressourcen & erleben Sie, wie Sie Stress in Zukunft...

Beschreibung

Angekommen an unserem Durchführungsort (Berghütte, Seminarhaus etc.) werden wir bereits den ersten Weg auf Ihrer Reise dafür nutzen, um die Teilnehmer mit kleinen Überraschungen auf die Themen Achtsamkeit, Atmung und Herzfrequenz einzustimmen. Im Anschluss daran werden wir uns einen Eindruck verschaffen wo die Teilnehmer stehen, um herauszufinden auf welcher Basis wir ansetzen können.

Während die Teilnehmer bisher nur sehr allgemein gebeten wurden, darauf zu achten, was Ihnen auf ihrem Weg begegnet, geht es bei der ersten Station darum, einzelne Sinne ganz bewusst zu schärfen. Manchmal werden einzelne Wahrnehmungskanäle dabei auch gezielt ausgeblendet.

Wir werden für jeden Sinn etwas eigenes vorbereiten. Als Ergänzung & Abrundung dieser Station werden die Teilnehmer Interessantes über die Natur erfahren.

Stressbewältigung mal ganz anders.

Der Kontakt zu Tieren und das Arbeiten mit Tieren hilft uns auf natürliche Weise Stress zu bewältigen. Ganz einfach schon deshalb, weil wir uns in der Auseinandersetzung mit Tieren auf etwas Neues einlassen und automatisch eine andere Perspektive einnehmen und unser Ego sich zurücknimmt.

Die unbedarfte Art der Tiere schafft noch etwas anderes, sie hilft uns, uns selber aus dem Fokus zu nehmen - uns selber nicht so ernst zu nehmen. Diese dissoziierte Sichtweise, also die Betrachtung unseres Verhaltens von außen (wie ein Tier uns sieht), ermöglicht es uns, unsere Situation mit Abstand zu betrachten. Das ist besonders in stressigen, konfliktreichen Situationen sinnvoll und hilfreich, weil sich dabei oft neue Perspektiven ergeben.

Betreut wird diese Station durch professionelle Hundeführer.

Die Hunde selber sind ausgebildete Therapie- und Lawinensuchhunde, die die Arbeit mit den Menschen lieben und entsprechend sozial sind. Ein schöner Nebeneffekt: durch den Kontakt zu Tieren schüttet unser Körper nachweislich Oxytocin aus und das tut der Seele gut.

Keine Frage, die Atmung ist eine der wichtigsten Funktionen im Leben und läuft trotzdem irgendwie beiläufig. Wir möchten den Teilnehmern gerne nahe bringen, wie wichtig die Atmung ist und was für ein grandioses „Powertool“ wir damit immer bei uns haben. Schon mit ein paar kleinen Tipps und Tricks, können wir ...

- in stressigen Situationen ruhiger werden
- das Stresshormon Cortisol senken
- uns besser konzentrieren
- das Gehirn leistungsfähiger machen
- ... und vieles mehr.

Oft reicht es schon, sich einfach nur bewusst zu machen, wie wichtig die Atmung ist und was wir mit einer bewussten Atmung alles für unseren Körper optimieren können und trotzdem fehlt einem manchmal der Zugang. Wir möchten den Teilnehmern gerne verschiedene Atemtechniken vorstellen, sie praktizieren und ihnen helfen, sich in stressigen Situationen daran zu erinnern.

Ihre Teilnehmer werden damit ein sehr nachhaltiges Werkzeug an der Hand haben, was sie in den unterschiedlichsten Situationen unterstützen kann.

Und nun, wie versprochen, etwas Messbares zum Schluss.

Das Herz ist einer unserer wichtigsten Muskeln neben dem Gehirn. Es ist aber vor allem der Muskel, der am schnellsten und eindeutigsten auf Stress reagiert und kann uns damit wichtige Indikatoren liefern.

Wir möchten Ihren Teilnehmern anbieten, einen bestimmten Wert des Herzens zu messen, der Aussage darüber zulässt, wie Stress belastet das Herz ist bzw. wie gut das Herz im aktuellen Zustand mit Stress umgehen kann. Neue klinische Tests zeigen eindeutig, dass diese Kennzahl einer der wichtigsten Indikatoren für Stressbelastung ist.

Neben eher weichen Faktoren auch etwas Messbares zu haben ist unserer Erfahrung nach wichtig, um eine objektive Komponente mit einzubringen, das Thema greifbarer zu machen und auch den rationaleren Teilnehmern etwas zu bieten.

Ein abgerundetes, ineinander verzahntes und aufeinander abgestimmtes Event, bei dem für jeden Teilnehmer etwas dabei ist.

Event ohne Übernachtung

Teamevent Retreat: Achtsam zu mehr Resilienz

Begleiten Sie uns mit Ihrem Team auf dem Weg zur bewussten Entschleunigung. Mobilisieren Sie Ihre Ressourcen & erleben Sie, wie Sie Stress in Zukunft...

Anbieter-Bewertungen

3 abgegebene Bewertungen	★★★★★	4.83 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★☆	4.00 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★★	5.00 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★★	5.00 von 5 Sternen

Wichtige Hinweise

Dauer der Veranstaltung abhängig von der gewählten Location. Ab 3 Stunden durchführbar.
Den genauen Preis kalkulieren wir sehr gerne individuell nach Kenntnis der Reisezeit, Örtlichkeit, Reisekosten, Teilnehmeranzahl und gewünschter Übernachtung.

Corona-Hinweis: Dieses Event-Paket kann der Anbieter für Sie Corona-konform durchführen. Fragen Sie den Anbieter vor Ihrer Buchung nach dem aktuellen Hygiene-Konzept.

Leistungen inkl.

- **Programm Achtsamkeit**
Individuelle Konzeption, Organisation und Durchführung des Events
- **Organisation**
Betreuung und Organisation der Veranstaltung durch freundliches professionelles Team
- **Trainer**
Professionelle Trainer aus dem jeweiligen Fachgebiet
- **Photographie**
Hochwertige Photodokumentation der Aktivität inkl. Downloadlink für Ihre Teilnehmer

Zusatzleistungen

- **Übernachtung**
Veranstaltung mit Übernachtung in der gewählten Location
Preis: auf Anfrage

Event ohne Übernachtung

Teamevent Retreat: Achtsam zu mehr Resilienz

Begleiten Sie uns mit Ihrem Team auf dem Weg zur bewussten Entschleunigung. Mobilisieren Sie Ihre Ressourcen & erleben Sie, wie Sie Stress in Zukunft...

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0516951

