



## Ausgangssituation

- Ein neues Team wird gebildet.
- Ein bestehendes Team widmet sich neuen / zusätzlichen Aufgaben.
- Ein bestehendes Team soll besser zusammenarbeiten.
- Bedingungen im Umfeld eines Teams verändern sich.

## In all diesen Situationen ist eine Auszeit vom Alltag notwendig.

Ein Schritt weg vom Arbeitsgeschehen mit genügend Zeit um sich kennenzulernen, um an strategischen Veränderungen zu arbeiten und / oder gemeinsam und doch jeder für sich Teamkompetenzen zu entwickeln, aufzubauen, auszubauen.

## Die Ziele

- Unterstützung und Entlastung der Führungskräfte
- Aufbau von Teamkompetenzen und „Wir-Gefühl“
- Zusammenführen zum Team
- Sammeln gemeinsamer Erfolgserlebnisse
- Gemeinsam in eine Richtung laufen
- verbesserte Zusammenarbeit
- gegenseitiges Verständnis und Respekt
- Ausgeglichenheit und Ruhe im Team
- Abbau von Spannungen und Stress

## Das Programm auf einen Blick

- entwickeln von Regeln für die Zusammenarbeit im Team
- entwickeln von Strategien für zukünftige Abläufe, den Umgang miteinander und mit dem Umfeld
- Einführung in Nordic Walking Technik
- bei einer Nordic Walking Tour lernen als ein Team in eine gemeinsame Richtung zu laufen und gemeinsam Herausforderungen zu bewältigen

## Mein Profil

Als Dipl. Betriebswirtin im Außendienst für ein deutsches Einzelhandelsunternehmen sowie als Personal Assistant in einer international tätigen Bank habe ich die Anforderungen, die Unternehmen an Ihre Mitarbeiter – und speziell an Ihre Führungskräfte – stellen genauso wie deren mögliche Auswirkungen kennengelernt.

Seit mehr als 7 Jahren liegen meine Schwerpunkte als psychologische Beraterin und Coach in der Stresspräventions-Beratung und bei Trainings und Seminaren für effektives Zeit-, Selbst- und Teammanagement, Ziele setzen, Entspannung und Bewegung.

Seit über 3 Jahren trage ich als Dozentin für Betriebswirtschaft in verschiedenen Weiterbildungsinstituten zur persönlichen Entwicklung vieler Menschen bei.