

Anke Wolfert

Beratung und Training



**Wir lösen den Knoten
gemeinsam**

Titel: Ein Team bewegt sich

Dauer: 1 Tag

Einleitung: Sie wollen Probleme lösen, Ideen finden, strategische Ziele planen, Ihr Team entwickeln oder ganz allgemein zu neuen Ideen für die eigene Arbeit gelangen?

Wir widmen uns bei dieser Wanderung in einer kleinen Gruppe unserer beruflichen Realität. Als Team werden Sie vom Outdoor-Erlebnis profitieren und Rollen und Stärken der Teammitglieder in einem neuen Umfeld wahrnehmen. Dem Einzelnen liefert die Wanderung Erkenntnisse über sich selbst: über individuelle Grenzen, Wünsche und Werte. Denn beim Wandern kommen nicht nur die Füße, sondern auch die Gedanken in Bewegung.

Zielgruppe: Menschen, die zusammen arbeiten (z.B. Fach- und Führungskräfte, Vereinsvorstände)

Seminarziel: Teamfindung beschleunigen, Teamentwicklung verbessern, Anregungen für die berufliche Praxis finden

Die Seminarziele stimmen wir in einem Vorgespräch ab.

Inhalte: morgendlicher Denkanstoß und Impuls

Wanderung, die das Abschalten erlaubt, aber auch den Austausch mit anderen zulässt und Ihre Kreativität anregt

Interaktionsübungen

abschließende Reflexion der Erfahrungen aus dem Trainingstag

Methode: Gruppenwanderung mit Interaktionsübungen

Routen:

(1) Rundwanderung in der Dresdner Heide

- geführte, leichte bis mittelschwere Wanderung im nord-westlichen Teil der Dresdner Heide,
- mehrheitlich auf unbefestigten, zum Teil unmarkierten Feld- und Waldwegen,
- überwiegend hügeliges Gelände.

(2) Rundwanderung in der Sächsischen Schweiz

- geführte, leichte bis mittelschwere Wanderung auf einem der attraktivsten linkselbischen Wanderwege der Sächsischen Schweiz,
- markierte und unmarkierte, befestigte und unbefestigte Wege, ca. 275 Stufen im Aufstieg, Kammweg im Felsengebiet der Rauensteine.

Weitere Routen auf Anfrage.

Hinweis: Festes, geschlossenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant und ausreichend Getränke erforderlich

Titel: Perspektivwechsel auf dem Jakobsweg

Dauer: 3 Tage

Persönliche Vorbemerkung: Das Unterwegssein auf dem Jakobsweg hat mir persönlich sehr geholfen, Abstand vom Alltag und den Problemen des Alltags zu finden. Die Problemlösung ergab sich nach einigen Tagen oder Wochen des Pilgerns wie von selbst. Da nicht jeder so viel Zeit hat, kann das Pilgern gemeinsam mit einem Coach Ihnen helfen, die Problemlösung zu beschleunigen.

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte

Seminarziel: Die Seminarziele stimmen wir in einem Vorgespräch ab. Hier einige Beispiele:
Strategien für den Umgang mit beruflichen Belastungen und Konflikten entwickeln, Klarheit bezüglich beruflicher (Neu-) Orientierung erlangen

Inhalte: tägliche Streckenwanderungen

Reflexionsgespräche

Dokumentation der Ergebnisse

Methode: Gruppen- oder Einzelcoaching auf einem Jakobsweg

Route: ca. 60 km auf dem Ökumenischen Pilgerweg durch die Oberlausitz

Weitere Routen auf Anfrage.

Hinweise: Bei einem Gruppencoaching sollte die Teilnehmerzahl 4 Personen nicht überschreiten.

Unterkünfte, Etappenlängen und Gepäck stimmen wir im Vorfeld ab.