

Teamer

Andreas Schön - Kreativitätstrainer,
Wildnispädagoge, Systemischer Coach.

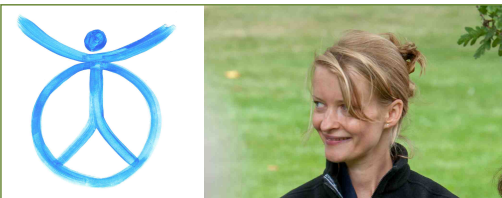


www.schoen-seminare.de

Marcus Päsch - Diplom Umweltwissen-
schaftler, Wildnispädagoge, Teamtrainer.



Wibke Krause - Diplom Umweltwissen-
schaftlerin und Wildnispädagogin.



www.naturlichsein.net

Dr. Regina Paul - Biologin und Natur-
erlebnispädagogin.



www.nach-draussen.de

**Ihre Veranstaltung können Sie aus
unseren Themengruppen individuell
zusammenstellen:**

Gesamtpaket (4 Themen, 4 Teamer)

Einführung - 4 Kleingruppen - Sharing
40-80 Personen - Paketpreis 3.600,00 €*
.....

Variante 3 (3 Themen, 3 Teamer)

Einführung - 3 Kleingruppen - Sharing
30-60 Personen - Paketpreis 2.900,00 €*
.....

Variante 2 (2 Themen - 2 Teamer)

Einführung - 2 Kleingruppen - Sharing
20-40 Personen - Paketpreis 2.100,00 €*
.....

Variante 1 (1 Thema - 1 Teamer)

Einführung - 1 Kleingruppen - Sharing
10-20 Personen - Paketpreis 1.400,00 €*
.....

Weitere Varianten nach Absprache.

* Die Angebote richten sich ausschließlich an
Unternehmen und weitere gewerbliche Kunden.
Die Paketpreise gelten zzgl. Mehrwertsteuer,
anfallender Gebühren für die Nutzung des
Geländes und, auf Wunsch, für
Kaffeebuffet/Catering.
.....

**Die Veranstaltung dauert 4 Stunden und
kann für die Monate April bis Oktober
gebucht werden.** Unsere Veranstaltungsorte
sind Planten un Bloomen, der Inselpark
Wilhelmsburg sowie weitere Parks und
Naturräume in und um Hamburg.

**Sprechen Sie uns gerne persönlich an, wir
freuen uns auf Ihre Fragen!**
.....

Dr. Regina Paul

Griegstr. 48
22763 Hamburg

040 - 88099741 oder 0151 - 41283127

kontakt@nach-draussen.de

Natürlich gut drauf! Stressmanagement

**in städtischen Parks oder
wilderer Naturräumen**



Für Teams von 10 bis 100 Personen.

Inhalte

Was ist Stress?

Stress ist eine psychisch-körperliche Reaktion auf besondere Herausforderungen des Lebens, die bei Menschen höchst individuell ausfällt und wahrgenommen wird. In seiner natürlichen Funktion hat Stress durchaus sinnvolle und positive Wirkungen. In unserer heutigen Arbeitswelt wird Stress allerdings häufig als Dauerzustand erlebt, aus dem gesundheitliche Gefährdungen und Einschränkungen der Leistungsfähigkeit resultieren. Das Umkippen von positivem zu negativem Stress oder umgekehrt ist ein individueller Vorgang, der durch eine geübte Selbstwahrnehmung bewusst beeinflusst werden kann.

Unser Verständnis von Stressmanagement

Uns geht es nicht primär darum, Entspannungstechniken anzubieten. Wir möchten unsere Seminarteilnehmer darin unterstützen, je nach dem gegenwärtigen Bedarf, entweder Entspannung oder begeisternde Herausforderung zu finden.

Wir sind eine Gruppe von Pädagogen und Coaches, die auf der Basis von Naturverbinding und der Idee von „guter Gemeinschaft“ Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Schlüsselkompetenzen vermitteln.

Unsere Seminare beginnen mit einer gemeinsamen Einführung zum Thema Stress, seinen Auswirkungen und Ausstiegsmöglichkeiten aus der 'Stressspirale'.

Die praktische Auseinandersetzung findet in 1-4 Themengruppen von maximal 20 Personen statt, deren Inhalte auf den folgenden Seiten beschrieben sind.

Den Abschluß bildet ein gemeinsames Sharing zu den gewonnenen Erfahrungen mit der Gesamtgruppe.

Themengruppen

Stressmanagement und Kreativität (1)

Andreas Schön



Im Zusammenhang mit Kreativität ist Stress weder eindeutig negativ noch positiv belegt - es kommt auf die Dosis, die persönliche Konstitution und die jeweilige Situation an. In Spielen und Übungen lernen Sie, positiven von negativem Stress zu unterscheiden, Ihre persönliche Stressgrenze zu erkennen, und mit diesem Wissen Ihre Kreativität zu beflügeln. In meinen Seminaren vermittele ich die grundlegenden Kreativitätsprinzipien, wissenschaftlich fundiert und aus persönlicher Berufserfahrung als Künstler und Gestalter.

Stressmanagement durch Achtsamkeit (2)

Wiebke Krause

Anknüpfend an Ihre eigenen Erfahrungen mit stressreichen Phasen Ihres Berufslebens, erarbeiten wir gemeinsam, was Stress für Sie persönlich bedeutet und wie Sie konstruktiv damit umgehen können. Achtsamkeitsbasierte Yoga- und Entspannungsübungen fördern die Selbstwahrnehmung und schenken Ihnen Ruhe und Gelassenheit für Ihren Lebensalltag.



Kooperatives Stressmanagement (3)

Marcus Päsch



In diesem Teil des Seminars beschäftigen Sie sich mit dem Stressmanagement im Gruppenprozess. Dazu werden Sie vor Gruppenaufgaben in Spielform gestellt, die so komplex sind, dass sie nur gemeinsam lösbar sind. Durch einen angeleiteten selbstreflexiven Prozess werden immer mehr Aspekte deutlich, die einen stressarmen Ablauf in komplexen Entscheidungsprozessen möglich machen.

Entschleunigung durch Naturverbinding (4)

Dr. Regina Paul

In meinem Teil des Seminars entdecken Sie, wie Sie mit Hilfe Ihrer Sinne eine intensive Naturverbinding eingehen können. Sie tauchen auf diese Weise in einen Rhythmus ein, der voller Lebendigkeit ist und dabei gleichzeitig effektiv entschleunigt. Anspannungen lösen sich auf und Sie erweitern zusätzlich Ihre Aufmerksamkeit. Zur Naturverbinding eignen sich selbst kleinen Grünanlagen, so dass Sie Ihre Fertigkeiten jederzeit einsetzen können.

