

Teamtag in der Natur

Über die Grenzen und zurück – aktives Stressmanagement in der Natur.

Ein besonderer Teamtag für Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihren Umgang mit Herausforderungen reflektieren, ihre Resilienz stärken und neue Impulse für den Berufsalltag gewinnen möchten.



Vormittag: Stress erleben und verstehen

- Spannende Impulse rund um Stress, Resilienz und Selbstwirksamkeit
- Besondere Übungen und überraschende Herausforderungen in der Natur
- Eigene Stressmuster, Grenzen und Reaktionen bewusst wahrnehmen
- Neue Perspektiven auf Belastung und den Umgang mit Herausforderungen gewinnen

Gemeinsame Mittagspause

Nachmittag: Ressourcen stärken und in den Alltag übertragen

- Eigene Kraftquellen und Bewältigungsstrategien entdecken
- Frühwarnsignale und persönliche Stressauslöser erkennen
- Individuelle Handlungsstrategien für herausfordernde Situationen entwickeln
- Praktische Impulse für die Umsetzung im beruflichen Alltag mitnehmen

Euer Nutzen

- ✓ Eigene Stressmuster und persönliche Grenzen besser verstehen
- ✓ Mehr Bewusstsein für Ressourcen und individuelle Stärken entwickeln
- ✓ Neue Impulse für einen gesunden Umgang mit Belastungen erhalten
- ✓ Konkrete Strategien für den Berufsalltag mitnehmen
- ✓ Intensive Kombination aus Naturerfahrung, Reflexion und gemeinsamem Erleben

Rahmendaten

Dauer:	ca. 7 Stunden
Ort:	individuell abgestimmter Veranstaltungsort in der Natur
Teilnehmerzahl:	ca. 8 bis 12 Personen
Geeignet für:	Teams, Abteilungen, Führungskräftegruppen und Projektteams

Eure Coaches



Dr. Michael Kramer

Dipl. Psychologe und erfahrener Trainer
www.kramer-online.de



Tobias Kern

Naturcoach mit langjähriger Führungserfahrung
www.waldwegweiser.de



Interesse an einem individuellen Teamtag?

Gerne entwickeln wir gemeinsam mit euch einen Teamtag, der zu euren Zielen, Herausforderungen und Rahmenbedingungen passt.

Kontakt Daten

kontakt@kramer-online.de | 02324 9878547 (Michael)
hallo@waldwegweiser.de | 0151 10720702 (Tobias)