

# Teambuilding Gesunde Teamkultur: Winter

## Mehrtägiges Seminar zu Gesundheitsmanagement in den Alpen

### Unsere Seminare in den Alpen

Unsere Seminare sind in der Regel darauf ausgerichtet, dass Sie unternehmens-intern durchgeführt werden. Unten sehen Sie einen Vorschlag für ein 4-tägiges Seminar. Natürlich geht es auch kürzer. Außerdem bieten wir natürlich auch bei Ihnen vor Ort interne Seminare an. Bitte [sprechen Sie uns](#) an, dann erstellen wir Ihr spezielles Angebot.

Wir bieten Teambuildings mit viel Spaß nach dem erfahrungs- und handlungsorientierten Ansatz an. Der Fokus liegt auf hoher Teilnehmeraktivität und eigener Erfahrung. Teamstrukturen werden deutlich, Stärken und Schwächen im Team bewusst. Die Aktivitäten sind der alpinen Umgebung angepasst. Für Sommer und Winter gibt es saisonal ausgerichtete Outdoor-Projekte.

Wir achten darauf, dass die Fähigkeiten der Gruppenmitglieder und die Anforderungen zueinander passen. Spielerisches Empfinden und Genuss sind dabei wesentliche Elemente. Im besten Fall kommt es zu einem Flow-Erleben, in dem Tun und Bewusstsein miteinander verschmelzen.

In Inhouse-Sequenzen werden die theoretischen Grundlagen erarbeitet. Unser Ziel ist, dass die gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig in den Alltag mitgenommen werden.

Das Seminar wird speziell auf Sie und Ihr Team zugeschnitten. Folgender Ablauf ist unser Vorschlag für ein 3-4tägiges Seminar im Winter:



Gipfelkreuz



Auf geht's



Unser Lieblings-Seminarraum

### Erster Tag

- Anreise am Vormittag
- 14:00 Begrüßung im Freien Aufwärmübungen für die Gruppe
- 14:20 im Seminarraum: Programmüberblick, Vorstellungsrunde inkl. Erwartungen, Festlegen der Spielregeln für die Zusammenarbeit
- 15:00 Orientierungsaufgabe zum Erkunden des näheren Umfeldes (Gipfelbestimmung mit Karte und Kompass), alternativ Tierspuren-Wanderung
- 17:00 Auswertung Orientierungsaufgabe
- 19:00 Abendessen
- 20:30 Einführung: biologische Perspektive: körperliche Stressreaktionen  
Ressourcen: Sport, Ernährung und Entspannung
- ab 21:30 informelles Beisammensein, Freizeit

## **Zweiter Tag**

- 08:00 Frühstück
- 09:00 Treffen Outdoor im Schnee: kooperative Aufgabe
- 09:20 Seminarraum: Aspekte der Kommunikation (wertschätzende Kommunikation und Teamkommunikation)
- 10:00 Geocaching (einschl. Kneipp-Erfahrung im Tal)
- 13:00 Mittagessen
- 14:30 Kooperative Abenteueraufgaben                      Aufgaben, die als Gesamtteam oder als Teilteams im Wettbewerb zu lösen sind.
- 16:00 Debriefings: Aspekte des Vertrauens
- 17:00 Nachtrodeln mit Stirnlampen
- 19:00 Abendessen
- 20:30 Seminarraum: Progressive Muskelentspannung
- ab 21.30 informelles Beisammensein, Freizeit

## Dritter Tag

- 08:00 Frühstück
- 09:00 Treffen Outdoor im Schnee: kooperative Aufgabe
- 09:20 Seminarraum: Vorstellen des Flow-Konzeptes
- 10:00 Schneeschuh-Wanderung mit Gerhard & Monika
- 13:00 Mittagessen
- 14:30 Iglubau mit Gerhard & Monika
- 17:00 Debriefings: Zusammenhang mit Arbeitsalltag  
Aspekte zum kognitiven Stressmanagement und zur Selbstwertstärkung
- 19:00 Abendessen
- 20:30 Seminarraum: Atem-Entspannung
- ab 21.30 informelles Beisammensein, Freizeit

## Vierter Tag

- Frühstück
- 09:00 Treffen Outdoor im Schnee: kooperative Aufgabe
- 09:30 Seminarraum: individuelle Transferüberlegungen
- 10:00 Transferspaziergang, Austausch über die Transfervorhaben in Zweiergruppen
- 12:00 abschließende Besprechung im Plenum
- 13:00 Mittagessen und Abreise



Winterliche Stimmung



Seminarhaus im Winter



DP Uschi Baltes