

Teamresilienz – Teambuilding kombiniert mit Resilienztraining

Risiken unserer Arbeitswelt: Erschöpfung, Demotivation und Burn-out

Der ohnehin schon anspruchsvolle Arbeits- und Projektalltag birgt dazu noch viele weitere Stressfaktoren: Fusionen, Umstrukturierungen, Budgetkürzungen, Arbeitsverdichtung, etc. Dies führt bei Führungskräften und ihren Mitarbeitern immer häufiger zu massiver Erschöpfung. Die Folgen reichen von Demotivation bis hin zu Burn-out oder anderen psychischen Störungen. Aber auch ganze Teams brennen aus, wenn sie nicht widerstandsfähig gegenüber den allgegenwärtigen Veränderungen sind, um diese als Herausforderung und Chance zu begreifen.

Teambuilding alleine reicht nicht

Herkömmliche Teambuildingmaßnahmen fördern durch gemeinsame Erlebnisse die Teamarbeit und formen leistungsfähigere und effiziente Teams. Kollegen werden als Teamspieler erlebt, eigene Fähigkeiten und Stärken und die der anderen Teammitglieder neu entdeckt. Das gewonnene „Wir-Gefühl“ fördert die Kommunikation miteinander und setzt zusätzliche Energie für den Arbeitsalltag frei. Dieser Ansatz ist richtig und wichtig, doch greift er allein zu kurz. Denn meist erliegen die positiven Veränderungen des Teambuildings dem „Seminar-Effekt“. Die Integration der Lernerfahrungen und der neu gewonnenen Teamqualität in den Arbeitsalltag gelingt selten, weil dort die Atmosphäre des Seminars fehlt. Genau hier setzen wir an!

Unsere Lösung für Ihren Erfolg:

Wir verbinden erlebnisorientiertes Teambuilding und Resilienztraining in einem außergewöhnlichen Format!

Die Verknüpfung von klassischen Teambuildingmaßnahmen mit gezieltem Resilienztraining wirkt tiefer und spricht sowohl die innere Haltung des Einzelnen als auch den Team-Spirit an, sodass langfristige Veränderungen initiiert werden.

Resiliente Teams zeichnen sich aus durch:

- » gesteigerte Widerstandskraft und Balance
- » hohe Flexibilität
- » starke persönliche Ressourcen des Einzelnen und damit des ganzen Teams

Mit einfachen aber wirkungsvollen, individuell auf das Team abgestimmten Übungen erreichen wir spürbare und dauerhafte Veränderungen!

Der ganzheitliche Ansatz unseres Resilienztrainings bezieht zudem alle Ebenen des Menschen ein: die körperliche, die geistige, die emotionale und die seelische!

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich flexibel an äußere Gegebenheiten und Veränderungen anzupassen und sich bewusst mit den eigenen Stärken und den verfügbaren Ressourcen neu auszubalancieren.

Resiliente Teams haben viele Vorteile, denn Sie:

- » sind optimistisch
- » akzeptieren, was sie nicht ändern können
- » suchen aktiv nach Lösungen
- » sehen sich nicht als Opfer äußerer Umstände
- » übernehmen Verantwortung
- » nutzen ihre Netzwerke
- » planen aktiv die Zukunft

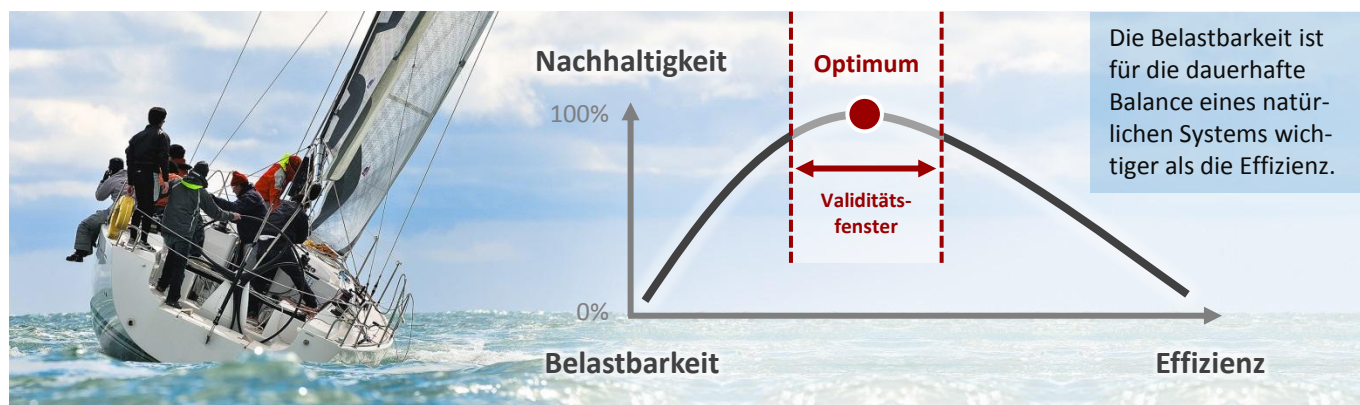
Teamresilienz – Beim Segeln gemeinsam Stärken entwickeln

Warum Segeln?

Segeln ist eine Teamaufgabe. Die Herausforderung, das Boot und die Mannschaft gemeinsam sicher ans Ziel zu bringen, macht alle Facetten von „Teamwork“ direkt und auf allen Ebenen spürbar. Segeln erfordert unterschiedlichste Fähigkeiten. Die verschiedenen Stärken der einzelnen Crewmitglieder bilden zusammen das Potential des Teams. Zudem bietet Segeln Spaß, Sportsgeist, Nervenkitzel und Naturerlebnisse. Ein wesentlicher Faktor für Resilienz und Leistungsfähigkeit ist die Balance von Anspannung und Entspannung. Dies lässt sich beim Segeln in besonderem Maße direkt erleben.

Ihr Nutzen des Resilienztrainings

Kurzfristig mag ein Team hocheffizient arbeiten. Doch ist es auch dauerhaft belastbar, widerstandsfähig und flexibel? Dieser Aspekt ist für die Zukunftsfähigkeit des Teams besonders wichtig.



Wir gehen in die Tiefe und machen bestehende Strukturen und Muster bewusst. Die achtsame Wahrnehmung für sich selbst und das Team ist die Grundlage zum Erkennen und dauerhaften Verändern von einschränkenden Denk- und Verhaltensmustern. Deshalb eignet sich das Training auch für Gruppen von Führungskräften oder Mitarbeitern.

Resilienztraining und Segeln – eine nachhaltige Maßnahme

Ein starkes Team mit hoher Motivation, Identifikation, Flexibilität sowie Leistungsbereitschaft ist kein Ergebnis des Zufalls oder einer einmaligen Teambuildingmaßnahme. Gesteigerte Resilienz ist der Einstieg für eine dauerhafte Verbesserung. Die Kombination eines Segeltörns mit einem gezielten Resilienztraining bietet Ihnen dabei drei wesentliche Vorteile:

1. Die Teilnehmer kommen aus ihrem Alltag heraus und werden dadurch inhaltlich für das Training geöffnet.
2. Die Teilnehmer sind durch den außergewöhnlichen Event-Charakter zur Teilnahme motiviert.
3. Die Teilnehmer erleben die Balance von An- und Entspannung unmittelbar als wesentlichen Kern der Resilienzentwicklung.

SOLIT FINANCE GmbH

Ansprechpartner:
Kurt Jungnitsch

Tel.: 02204 - 84 28 72
Fax: 02204 - 84 21 71

k.jungnitsch@solit-finance.de
www.solit-finance.de

