

F O R T B I L D U N G

Termin n.V. 11-18Uhr
Initiativpark, Heuweg 3
71032 Böblingen

Ziele: die Teilnehmenden können lernen,

- Ø sich selbst noch besser wahrzunehmen,
- Ø Sensibilität für die eigenen persönlichen Grenzen zu entwickeln und
- Ø im bewussten Umgang damit einen hohen Grad an Selbstbestimmung bei großer Selbstsicherheit gewinnen.

Inhalte:

- Ø Selbstwahrnehmung
- Ø Umgang mit persönlichen Grenzen
- Ø Transfer in den beruflichen Alltag

Methoden: "Abenteuergestützte Beratung"

- Ø Handlungsorientiertes Lernen
- Ø Die Leitung inszeniert Herausforderungen, um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu bieten, bisherige Denk- und Handlungsweisen zu überprüfen, mögliche Alternativen zu entdecken und diese im Handeln gleich auszuprobieren.
- Ø Im „Initiativpark“ finden wir optimale Bedingungen für diese Art des „Erfahrungslernens“. Ein Seilgarten wird auch als „Outdoor-Lernlabor“ bezeichnet, weil alle Aktionen individuell dosiert und sogar unterbrochen werden können.
- Ø Nach jeder Aktion folgt eine zielgerichtete moderierte Reflexion.
- Ø Transferfragen unterstützen die Umsetzung in den Arbeitsalltag.
- Ø Durch Visualisierung von persönlichen Zielen können diese dissoziiert betrachtet werden. Somit können sie zum einen bewusst verändert und vor allem nach Überprüfung der Stimmigkeit mit hohem Selbstbewusstsein angestrebt werden.

Es sind keine besonderen körperlichen Fähigkeiten nötig. Es gilt das Prinzip: „Challenge by Choice“.

Bitte mitbringen:

- Ø Robuste und wetterfeste Kleidung
- Ø Lust auf neue Erfahrungen
- Ø Aufgeschlossenheit zum kollegialen Austausch

M I T G R E N Z E N U M G E H E N

Fragen und Anmeldungen an:

Ruth Kaiser
Diplom-Sportpädagogin



Coaching Training Outdoor Seminare

Pfrondorfer Str. 9a
72074 Tübingen
Fon +49 - 7071 - 8 12 69
Fax +49 - 7071 - 5 68 57 07
mobil +49 - 173 - 3 72 37 59

ruth.kaiser@mocentive.de
www.mocentive.de

„Wer sich bewegt schafft Perspektiven“