

Kletter-Teamtraining

Kurzbeschreibung

Möchten Sie den Zusammenhalt in Ihrem Team verbessern? Oder haben Sie ein spezielles Thema, wie z.B. die Integration eines neuen Teammitglieds oder möchten Sie die interne Kommunikation verbessern?

Dann versuchen Sie es doch mal mit einem aktiven Klettertraining. Gemeinsam definieren Sie Ihr persönliches Teamziel und üben dessen Umsetzung in einer frischen Umgebung abseits des Arbeitsalltags. Da die Situation an der Wand nicht gespielt, sondern real ist, werden Probleme/offene Potentiale im Team sichtbar und damit bearbeitbar. Eine intensive Reflexion und Nachbereitung ermöglicht es, die Erkenntnisse aus diesem Training langfristig zu verankern und so einen direkten Mehrwert für die Arbeitssituation zu schaffen.

Das gemeinsame Arbeiten an der Wand schweißt das Team zusammen und ermöglicht einen Kontextwechsel. So haben sie die Möglichkeit, sich neu kennen zu lernen, positive Erfahrungen zu sammeln, neue Potenziale zu entdecken oder Konflikte zu lösen.

Interessiert Sie dieses Angebot? Dann kontaktieren Sie uns über den Kontaktbutton "E-Mail senden". Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Je nach Wunsch haben Sie die Möglichkeit, ein Training für 1 bis 2 Tage zu buchen.

Lernziele

Je nach Team oder Gruppe können folgende Ziele Inhalt des Seminars sein:

- Vertrauensaufbau oder -festigung
- Wir-Gefühl und Vertrauen/Commitment im Team fördern
- Erhöhung von Motivation und gemeinsamer Zielorientierung
- Wertschätzende Kommunikation
- Umgang mit Schuld/Konflikten im Team
- Passung von Führungsstil und dem Team verbessern
- Kompetenzen/Qualitäten anderer (neu) kennenlernen & weiterentwickeln
- Eigene Bedürfnisse und Grenzen und die der anderen erkennen
- Aufnahme neuer Teammitglieder im Team

Nebeneffekte:

- Förderung der individuellen Handlungsfähigkeit/Selbstsicherheit
- Wahrnehmung des eigenen Gesundheitsempfindens & Förderung von gesundheitlicher Achtsamkeit

Lerninhalte

Übungen und Theoriemodelle je nach dem für Ihr Team relevanten Thema

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Teams innerhalb eines Unternehmens und kann in einer geschlossenen Gruppe gebucht werden.

Terminvereinbarung nach Absprache. Kontaktieren Sie uns gerne, dann finden wir gemeinsam einen passenden Termin für Ihr Team.

Lernmethode

Sportlich-aktives Seminar mit Schwerpunkt auf dem Erlebnis an der Wand, das mit Reflexionseinheiten zu aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen gespickt ist.

Dauer

1-2 Tage

Teilnahmevoraussetzungen

- Kletterkenntnisse werden nicht vorausgesetzt, sind aber möglich
- Es ist keine besondere Fitness erforderlich
- Es geht nicht darum möglichst hoch oder anspruchsvoll zu klettern. Jeder geht nur so hoch, wie er/sie möchte

Vorbereitung vor dem Kurs:

- Geben Sie uns gerne Ihr persönliches Ziel/Erwartung an das Training bei Anmeldung mit an, dann können wir das Seminar zielgerichtet vorbereiten.
- Bitte geben sie die Schuhgrößen, Erfahrungsniveaus, ggf. Höhenangst der Teilnehmenden bei Anmeldung mit an.
- Empfehlungen zu Bekleidung: kommen Sie bestenfalls direkt in Sportbekleidung (bequeme Hose/Leggings, T-Shirt, Socken (die in engen Schuhen keine Falten werfen), Schlappen und eine Sweatshirtjacke o.ä. zum überziehen
- Wir empfehlen zusätzlich nicht zu lange Fuß- oder Fingernägel zu haben, da diese an der Wand unangenehm sein können.
- Legen Sie Schmuck, wie Ringe, Ketten und hängende Ohrringe bestenfalls ab.

Grenzen des Kurses:

- Dieses Seminar ist **kein Kletter-/Sicherungskurs!** Die Teilnehmer:innen können im Anschluss nicht selber sichern. **Beim DAV kann ein entsprechender Kurs gebucht werden, wenn Interesse besteht.**
- Außerdem sorgen wir für größtmögliche Sicherheit, um Verletzungen zu vermeiden. Trotzdem findet das Training auf eigene Gefahr statt.