

Informationen zum Seminarconcept „Zwischenbilanz“ eine Woche für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter



GATT

challenging
experiences

Mag. Dr. Stefan Gatt

e: office@gatt-ce.at

a: A-4040 Linz-Puchenu / Forstnerstr. 5

m: (+43) 664-210 50 95

h: www.gatt-ce.at

Zielorientierte Entwicklung von Menschen und Unternehmen . . .



Zielgruppe

Mitarbeiter im Alter von 45+, die einen starken Wachstumsimpuls zum Thema Gesundheit setzen wollen.

Ziele & Inhalte

- Auf der körperlichen Ebene: Die Bedeutung von **Entspannung, Bewegung & Ernährung** für die Gesundheit wird für Sie als TeilnehmerIn deutlich erkennbar und Sie erkennen die Vorteile von Bewegung, um in Balance zu kommen. Dies passiert einerseits durchs Tun (Sie werden verschiedene Bewegungsangebote wie Wandern, Nordic walking, Laufen, Mountainbike, Sportsportarten, Bewegungsspiele, die 5 Tibeter kennen lernen und eine neue Form der Ernährung schmecken - ausgewogen, vollwert & biologisch) und andererseits durch die Vermittlung der Idee: „Ihr Körper ist Ihr Vehikell durchs Leben“ – Arbeit auf der Symbolebene (Wie möchte ich, dass mein Lebensvehikel in 10/20/30 Jahren aussieht und welche Funktionen soll es erfüllen?)
- Auf der Verstandes- / spirituellen Ebene: Input zu dem Thema: „Wie passiert Veränderung & wie kann ich Verhaltensweisen dauerhaft verändern?“ Arbeit an Lebensträumen / Einstellungen / Glaubenssätzen - **Reflexion** der ersten 45 / 50 Jahre Ihres Lebens, Verabschiedung von Illusionen, Definition von realisierbaren Träumen / Zielen für den zweiten Abschnitt Ihres Lebens. In welchen Gemeinschaften / Beziehungen leben Sie und welche Wirkung haben diese auf Sie? In welchen Bereichen Ihres Lebens spüren Sie eine Verbundenheit mit der Schöpfung und fühlen sich eingebettet in den Kreislauf des Lebens?
- Dieses Seminar ist so konzipiert, dass Sie gestärkt in Ihren beruflichen & privaten Alltag zurückkehren werden. Sie finden / erkennen **Ressourcen**, die Energie für den Alltag bringen oder aber Ihnen schaden. Sie erkennen, dass Sie die / der **RegisseurIn** Ihres Lebens sind!



Methoden

Bei unserem personen- und prozessorientierten Vorgehen kommen folgende Lernmethoden zum Einsatz: Erlebnisorientierte Lernmethoden in- und outdoors, Arbeit mit kreativen Medien, hypno- und körpertherapeutische Interventionen, geführte Meditationen, Symbolarbeit in der Natur, systemisch-konstruktivistische Fragetechniken, Wissensvermittlung durch Impulsvorträge über wichtige Grundlagen & Zusammenhänge.

Transfer in den Alltag

Eine Herausforderung liegt darin, die neuen Verhaltens- und Sichtweisen, die in den 4,5 Tagen erlebt werden, dauerhaft im Alltag zu verankern. Folgende Aspekte werden wir nutzen (ohne inhaltliche Reihung):

- Das erste Monat ist für dauerhafte Veränderungen entscheidend – schafft man diese zeitliche Hürde ist eine dauerhafte Veränderung möglich
- Vertiefende Arbeit an den Themen, sodass sich auch unbewusste Widerstände auflösen können
- Der Nutzen der Veränderung muss ganz deutlich sichtbar & spürbar werden
- Bildung von Co-Coaching-Paaren, die sich aufgrund der Themen gegenseitig unterstützen & über die da und dort auftretenden Schwierigkeiten hinweg helfen können
- Termine für das veränderte Verhalten gleich im Terminkalender eintragen
- Das Umfeld in die Arbeit gedanklich mit einbeziehen und Widerstände antizipieren und damit entkräften
- Follow-up-Termin („bewusst anders“) in einem Jahr
- „Gesundheitstagebuch“
- ansprechende, detailgenaue Dokumentation des Seminars
- weiterführende Informationen nach dem Seminar



- **TrainerInnen, Coaches, CotrainerInnen / AssistentInnen und Gehilfinnen :**

Stefan Gatt und Mag. Martin Gumpold

- **Ort:** Eine Möglichkeit ist die Villa Sonnwend in Windischgarsten. Hier haben wir schon etliche Seminare erfolgreich durchgeführt. Wichtig ist, dass rund um die Location viel Natur vorhanden ist, die wir auch nutzen können, ein großer, schöner Seminarraum vorhanden ist und die Küche gewillt ist, auf unsere Ernährungsideen einzugehen.

Zeitraum: 4,5 Tage + 2,5 Tage Follow-up in einem Jahr (wenn gewünscht)

- **TeilnehmerInnen:** 10 bis maximal 15 TN, um den Gruppenprozess optimal gestalten und die Kraft der Gruppe nutzen zu können

- **Nutzen für Sie als Unternehmen:** Reduktion der (Langzeit-)Krankenstände, gesündere und agilere MitarbeiterInnen, geringere Fehlerquote in Prozessen und höhere Motivation der Mitarbeiter. Wenn Sie möchten, lassen sich diese Effekte auch mittels geeigneten Methoden überprüfen!

- **Ihre Investition für unsere Leistung:**

Tagsatz für das TrainerInnenteam: **Euro 2.900,--**

Inkludiert sind: Planung, Vorbereitung & Durchführung des Seminars, sämtliche Kosten für Materialien diverser Übungen und eine digitale Dokumentation (in einer Powerpointdatei) der Flipcharts & einiger Erinnerungsbilder.

Nicht inkludiert sind: Fahrtkosten (amtliches Kilometergeld), sowie Kost & Logis für die TeilnehmerInnen & TrainerInnen und die gesetzliche Umsatzsteuer von 20%.



Weitere Informationen, die Sie anfordern können:

- ◎ Weitere Informationen über unsere Arbeitsweise
- ◎ Artikel und Bücher über Sicherheit bei Outdoortrainings
- ◎ Referenzkontakte
- ◎ Referenzschreiben
- ◎ Sicherheitskonzept
- ◎ Erfahrungsberichte
- ◎ Artikel & Veröffentlichungen

GATT
challenging
experiences

Mag. Dr. Stefan Gatt

e: office@gatt-ce.at

m: (+43) 664-210 50 95

m: A-4040 Linz-Puchenu / Forstnerstr. 5

h: www.gatt-ce.at oder www.challengeoflove.at