

Zusammen resilient & erfolgreich -in jeder Situation.

Ziele:

- Zusammenarbeit im Team verbessern – vor allem in stressigen Situationen
- Teammitglieder besser kennenlernen – auf intrinsische Motive und Stressfaktoren bezogen
- Umgang mit eigenem Stress verbessern, konkrete Tools mitnehmen
- Stresssignale bei anderen frühzeitig erkennen
- Gemeinsames Teambuilding-Erlebnis

Ablaufplan/Agenda (Übersicht)

Zeit	Block	Dauer
09:00 – 09:30	Ankommen & Einstieg	30 Min
09:30 – 11:00	Persönlichkeitsmerkmale: Einführung, Selbsttest, Einordnung	90 Min
11:00 – 11:15	Kaffeepause + Bewegungsimpuls 1	15 Min
11:15 – 12:15	Stress verstehen: eigene & fremde Signale erkennen	60 Min
12:15 – 13:15	Mittagspause	60 Min
13:15 – 14:45	Input Resilienz, Tools, Übungen, Transfer	90 Min
14:45 – 15:00	Kaffeepause + Bewegungsimpuls 2	15 Min
15:00 – 16:00	Umsetzung: Teambuilding -Aufgabe, anschließende Reflexion	60 Min
16:00 – 16:30	Transfer in den Arbeitsalltag	30 Min
16:30– 17:00	Abschluss, Blitzlicht, Feedback	30 Min

Gesamt: 8h inkl. 1h30 Pausen/Bewegung.
