

Stärken, was stark macht

Ihre Auszeit in der Toskana

Eine Woche Auszeit vom Berufs-Alltag. Entdecken Sie im Herzen der Toskana Ihre individuellen Kraftquellen. Sie wohnen auf einem historischen Landgut. Umgeben von Zypressen, sanften Hügeln und nahe der etruskischen Stadt Volterra. Florenz und Pisa erreichen Sie in einer Autostunde. Zur etruskischen Küste fahren Sie 40 Km.

Klären Sie aktuelle Anliegen und lernen Sie auf Ihre persönlichen Ressourcen zurückzugreifen. Tanken Sie auf. Geben Sie ihren Themen und Fragestellungen Raum. Treten Sie belastenden Situationen zukünftig mit mentaler Stärke entgegen.

Hierbei unterstützen Sie zwei erfahrene Coaches und Trainer.



Heike Maria Klatt

- Jahrgang 1968
- Business Coach
- Medientrainerin
- Kommunikationstrainerin
- Psychologische Beraterin
- Journalistin
- Yogalehrerin
- Executive Coach



Kirsten Elke Reinders

- Jahrgang 1967
- Business Coach
- Leadership-Development Trainerin
- Transformation Consultant

Resilienz und Achtsamkeit Workshop I+II

Inhalte:

- Faktoren von Resilienz
- Reflexe in Verhalten und Denken verändern
- Gezieltes Durchbrechen persönlicher Muster
- Bewusstes Treffen von Entscheidungen
- Stressbewältigung und Regeneration

Methoden:

- Coaching
- Moderation der Trainerin
- Individuelle Begleitung bei der Arbeit an eigenen Themen
- Arbeiten mit dem Erfolgstagebuch
- Entspannungstechniken: Yoga, Atem - und Gehmeditation

Leistungen:

Workshop I+II á 4 Stunden
2 x Einzelcoaching pro Person
2 x Yoga in der Gruppe

Tags:

Achtsamkeit, wertfrei, Dankbarkeit, wertschätzen, Resilienz, Muster, Reflexe, Meditation, Atmen, Yoga

Creative Biographie Workshop III+IV

Inhalte:

- Lebensweg visualisieren
- Landkarte der Fähigkeiten und Potentiale entwerfen
- Prototyp von Wünschen und Vorstellungen bauen
- Neue Ideen für aktuelle Herausforderungen finden
- Bild der Zukunft - Transfer in den Alltag entwerfen

Methoden:

- Coaching und Peer-Coaching
- Moderation der Trainerin
- Kreativitätstechniken
- Innovationsmethoden:
Creative Problem Solving
Design Thinking
Creative Reframing

Leistungen:

Workshop III+IV á 4 Stunden
2 x Einzelcoaching pro Person
2 x Shintaido* in der Gruppe

Tags:

Kreativität, Innovation, Zukunft, Biografie, Prototypen

*Martial Art siehe auch Shintaido Deutschland e.V.

Wo sie wohnen



BioAgriturismo di Carlo Boni
Privio-Loc 'Il Cerreto'
56045 Pomerance Toscana IT

Zeit:

16.06. - 23.06.2018

Tarife:

Early Bird Tarif bis 01.02.2018: 3.930,- € pro Person inkl. 4 Workshops und 2 x Einzelcoaching
Ab 02.02.2018: 4.280,- € pro Person inkl. 4 Workshops und 2 x Einzelcoaching

Zusätzliche Kosten:

7 Übernachtungen im EZ, inklusive biologisch-vegetarische Vollpension, Handtücher, Bettwäsche, ganztägig Tee, Kaffee und Obst, Nutzung des Bioschwimmteichs: 721,- € pro Person. Diese Kosten überweisen Sie bitte direkt an den Anbieter. Weitere Information über uns. Ihre An- und Abreise erfolgt individuell. Flughäfen: Pisa und Florenz und weiter im Mietwagen. Um Sie individuell zu begleiten, ist die Teilnehmeranzahl auf 8 Personen begrenzt.

Kontakt:

Heike Maria Klatt kontakt@trainingcoachingberatung.de
Mobil: 0171 – 832 83 Büro: 02206 – 907 40 52
Kirsten Elke Reinders kirsten.reinders@t-online.de