

Boxenstopp – Der Wegweiser zum eigenen Ressourcen-Management

Programminhalte

Der Rückblick - das Erkennen: Sie betrachten, was gewesen ist, mit einer Analyse zum IST. Stressoren, die das Wohlbefinden beeinträchtigen, entlarven. Sie regenerieren und erholen sich in der Natur mit Bewegung und kommen zur Ruhe; den eigenen Standort wahrnehmen.

Der Einblick - das Erleben: Sie spüren und erleben Ihre eigenen Ressourcen, auch deren Grenzen. Das persönliche Erfolgsmodell als 'work-in-progress'-Projekt entwickeln Sie für Ihre gesunde stabile Leistungsstärke. Wo wollen Sie hin? Was darf bleiben, was soll anders werden im Umgang mit Ihren Ressourcen? Unterwegs im Naturraum geniessen Sie eine Atempause mit Perspektivenwechsel.

Der Ausblick - das Tun: Wie integrieren Sie Ihr Erfolgsmodell sinnvoll in Ihren Berufsalltag, in Ihr Leben? Sie klären herausfordernde Ressourcen-Fragen aus der Berufspraxis, hin zu Lösungsansätzen. Sie entwickeln konkrete Ideen für die Umsetzung. Gestärkt mit neuer Kraft und mit der nötigen Gelassenheit brechen Sie neu auf.

Zielgruppe	Engagierte leistungsgewohnte Menschen in verantwortungsvollen Funktionen, Sie gönnen sich eine Atempause mit Perspektivenwechsel, bringen Bereitschaft und Offenheit zum Reflektieren Ihrer Ressourcen-Situation mit, intensive Naturerlebnisse nähren, Kleingruppe mit 4-6 Teilnehmenden
Arbeitsweise	Abwechslungsreiches, praxisbezogenes Lernfeld mit kurzen Impulsreferaten auch in der Natur, Einzel- und Reflexionsaufgaben, dezent moderiert mit Raum für das Eigene, Interaktion und Dialog in der Kleingruppe, Natur-Inspiration, Bewegung und Erholungstechniken
Zeit und Dauer	Treffpunkt in Zuoz/Oberengadin, im Hotel Castell in der Lobby um 17:00 Uhr, retour am letzten Tag um 15:30 Uhr in Pontresina Hinweis: Programmanpassungen bleiben Witterungs- und Sicherheitsbedingt jederzeit vorbehalten
Fitness und Technik	Eine gute Grundkondition/Vitalität für bis ca. 1000 Wander-Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg in genussvollem Tempo mit Tagesrucksack wird empfohlen. Das Hauptgepäck wird transportiert. Es sind keine technischen Vorkenntnisse nötig, Wanderungen T2-T3 mit entsprechender Ausrüstung.
Ausrüstung	Eine Ausrüstungsliste erhalten Sie mit der Bestätigung/Rechnung.
Leistungen	-3- moderierte Workshoptage inkl. prof. Wanderleitung, Pausen- und Mittagsverpflegung (Exkl. Getränke, Zwischenverpflegung aus dem eigenen Rucksack)
Kosten Workshop-	CHF 1'290.00 pauschal (exkl. Übernachtungen mit HP bzw. Anreise)
Übernachtung und Verpflegung	-3- Übernachtungen, Basis Doppelzimmer, Du/WC mit Frühstück und Nachtessen, (exkl. Getränke) inkl. Wellbeing-Angebote, wo vorhanden CHF 590.00 Ausgesuchte gepflegt 3-4Sterne-Gastbetriebe, 'Genussoasen' an unserer Wegstrecke verwöhnen Sie mit typischem Flair für lokal-regionale Gaumen- und Sinnesfreuden sowie einem ausgewählten Wellness-Angebot.

	Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, vor oder nach dem Workshop, den Engadin-Aufenthalt zu verlängern. Gerne unterstützen wir Sie bei der Organisation.
Leitung	Monica Glisenti, Geschäftsführerin Invida GmbH, dipl. Organisationsentwicklerin, Supervisorin und Coach Msc ZHAW/BSO, dipl. Wander- und Schneeschuhleiterin BAW, SAC Tourenleiterin
Veranstalter/AGB	Invida GmbH, Pontresina, www.invida.ch
Fragen und Infos	Wir freuen uns an Ihrem Interesse. Rufen Sie uns unverbindlich an Tel +41 81 834 50 04
Anmeldung	Schriftliche Anmeldung via link bis 3 Wo vor Beginn
Versicherung	Eine Unfall- bzw. Annullationsversicherung ist Sache der Teilnehmenden und wird empfohlen.