

RESILIENZ IM WALD

Eine Seminarreihe in der Natur für die Gesundheit Ihres Teams.

Modul 1

Standortbestimmung Selbstwahrnehmung

- Über den eigenen Energiehaushalt und Umgang mit Stress reflektieren.
- Achtsamkeitsübungen lernen und anwenden.
- Persönliche Sinnes- und Körperwahrnehmungen erleben.

Modul 2

Kommunikation Interaktion

- Perspektivenwechsel im Team erleben. Selbst- und Fremdwahrnehmung reflektieren.
- Bedürfnisse kommunizieren und für sich und sein Team eintreten.
- Selbstwirksamkeit entwickeln.

Modul 3

Teamrollen Identifikation im Team

- Stärken und Kompetenzen identifizieren und im Team einsetzen.
- Mit Feedback-Kultur arbeiten.
- Vielfalt als Potenzial nutzen.

Modul 4

Transformation Verankerung

- Veränderungsprozesse erfolgreich und gesund durchlaufen.
- Im Team dank bewusstem und achtsamem Umgang handeln.
- Verankerung im Alltag für ein zufriedenes und gesundes Team leben.

Stressmanagement im Team – für mehr Resilienz.

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website www.mentalfit-solutions.ch

RESILIENZ IM WALD

Seminarleitung

*Karin
Hilfiker*



- Dipl. Forstingenieurin ETH/SIA
- MAS Transkulturelle Kommunikation und Leadership
- Beraterin für Waldmandate mit internationaler Erfahrung
- Geschäftsführerin und Inhaberin Waldstudio GmbH

www.waldcoaching.ch

*Sandra
Zimmermann*



- Zertifizierte ShinrinYoku/ Waldbaden Kursleiterin
- Entspannungscoach
- Dipl. Dentalhygienikerin HF
- Gründerin und Geschäftsführerin von Waldinspiration

www.waldinspiration.ch

*Marlène
Fretz*



- Psychologische Beraterin, Paar-/ Familientherapeutin
- Pflegefachfrau HF
- Zertifizierte Natur- und Gesundheits-Coach
- Geschäftsführerin und Inhaberin eigener Praxis

www.wald-raum.ch

*Claudia
Rheinboldt*



- MAS Business Communication
- Zertifizierte Waldbaden Coach u. Wellness-Trainerin
- Wertorientierte systemische Coach nach dem St. Galler Modell®
- Gründerin und Geschäftsführerin Harmonize

www.harmonize.ch

Kontaktieren Sie uns für ein persönliches Gespräch: info@mentalfit-solutions.ch