



Bonaventura

Training - Consulting - Team Events

Kommunikation zum Anfassen.

Erlebnis Workshop „ZEITREISE“ Kommunikation zum Anfassen

DER INHALT

Das Leben ist wie ein reißender Fluss, der sich täglich wandelt. Das Tempo und die Veränderungen unserer Welt nehmen dabei ständig zu. Neue Dinge lernen, sich auf wechselnde Chefs, Kollegen und Kunden einstellen. Stress, Überforderung und Hilflosigkeit sind meist die Folgen.

Sie haben bereits **den Blick für das Wesentliche, ein Ziel oder die Selbstwirksamkeit** verloren, oder Sie stehen kurz davor? Wie sieht die Zukunft aus?

Die „Zeitreise“

Zeit „Ballast“ abzuwerfen und auf „Kurs“ zugehen. Zeit um „Kraft“ zu tanken und Zeit um ein persönliches „Update“ vorzunehmen.

IHR NUTZEN

Sie sind Führungskraft, Geschäftsführer oder einfach nur Mensch? Ich lade Sie zur Verlangsamung und Selbstreflexion ein. Das Ziel ist Entspannung vom Alltag und die Rückgewinnung der eigenen Selbstwirksamkeit. Werfen Sie Ballast ab und gewinnen Sie Kraft und Mut. Finden Sie Antworten und Zuversicht auf Ihre Fragen.

Ich lade Sie zu einem außergewöhnlichen Workshop ein. Zum Mitmachen, Zuhören und Entspannen.

DER ORT

Das Besondere an diesem außergewöhnlichen Erlebnisworkshop ist der Austragungsort.

Das Ziestezienser Kloster **Abtei Himmerod** im Salmtal.
www.abteihimmerod.de

DIE THEMEN des zweitägigen Erlebnisworkshops :

- **Impuls Vortrag „BALLAST ABWERFEN, KURS NEHMEN“**
Ralf BONAVENTURA Trainer, Motivator und Coach

„Das Hauptbedürfnis jedes Menschen nach Selbstverwirklichung“

Was treibt mich an? Welches sind meine Motive? Wer unterstützt mich?

Wie finde ich die Balance zwischen beruflichen und privaten Anforderungen?

Wie erreiche ich meine Ziele? Und was will ich im Leben erreichen?



- **Möglichkeit des Gesprächs- und des Erfahrungsaustausches**
- **Individuelle Motivationen und Zielsetzungen:**
Was sind die Zusammenhänge von Motivation und Emotionen?
Gruppenübung: Aufstellung von individuellen Motiven
- **Die Heldenreise: Kreativität entwickeln und fördern**
Entwickeln Sie Ihre eigene MOTIVLANDKARTE, Leitmotiv, Wertemotiv, Zielmotiv
- **Emotionale Intelligenz:**
Reflektion der eigenen Verhaltensmuster, der Selbstregulierung und Etablierung hilfreicher Gewohnheiten in Stresssituationen und Bedürfnisse neu entdecken
- **Naturerleben mit allen Sinnen:** Erlebniswanderung der nahegelegenen Flora & Fauna
- **Teilnahme am „familiären“ Leben des Abtei Himmerod**
- **Gelegenheit zum gemeinsamen Austausch, Entspannen und Entschleunigen**

LEISTUNGEN

- 2 Tage Aufenthalt im Kloster Himmerod im Salmtal
- 1 x Übernachtung im Einzelzimmer
- Frühstück und Mittagessen
- Teilnahme am Workshop inklusive Impulsvorträge
- Teilnahme an Entspannungsübungen unter fachlicher Leitung
- Erlebniswanderung Flora & Fauna
- Teilnahme an Gebetsstunden und Gottesdiensten der Abtei Himmerod
- Persönliche Gästebetreuung

All Inklusive Preis: 690,00 Euro zzgl. MwSt
(820,00 inklusive MwSt.)
pro Teilnehmer bei eigener Anreise

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt

Ihr „Zeitreise“ Team an diesen Tagen sind:

RALF BONAVENTURA
**zertifizierter Verhaltenstrainer,
Motivator und Persönlichkeitsentwicklung mit
Unterstützung einer ENTSPANNUNGSPÄDAGOGIN für
Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining.**

www.bonaventura-training.de