

MOBBING RETREAT

Infos & Ablauf

STANDORT

Winzerhotel Gumpoldskirchen

Wienerstraße 26, A-2352 Gumpoldskirchen

+432252 607400, info@winzerhotel.at

www.winzerhotel.at

Das Winzerhotel liegt im Herzen von Gumpoldskirchen (Bezirk Mödling, ca. 30km bis Wien). Wenn du magst, dehne den Seminartag ein kleinwenig aus und buche ein Zimmer inkl. Frühstück für dich allein oder im Doppelzimmer (mit Begleitperson). Neben einer Sauna- und Fitnesslandschaft im Hotel gibt es außerdem zahlreiche Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten.



WAS ES DIR BRINGT

- Betrachten deiner Situation aus der Metaebene (Was passiert hier eigentlich? Wer bin ich in dem Ganzen?)
- Stärken deines Mindsets und Erkennen neuer Handlungsmöglichkeiten (es gibt immer welche!)
- Nachvollziehen-Können Verhaltensweisen anderer beteiligter Personen
- Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben
- uvm.

ABLAUF EINES TAGES-RETREATS



1 Morgenblock

Vorstellungsrunde, Organisatorischer Ablauf, Was ist Mentaltraining und wozu dient es bei Mobbing?

3 Mittagspause

Die Mittagspause verbringen wir bei einem 3-gängigen Lunch direkt im Hotel oder im Restaurant nebenan.

5 Abschlussblock

Abschlussrunde, Sammeln von Informationen und Anlaufstellen, Kurzlesung aus Simone Steiners Buch "Zufrieden reicht mit nicht"

2 Vormittagsblock

Theoretische Inputs: innere Haltung und Gedankenkraft, Annehmen und Seinlassen Anderer, Ressourcenaktivierung im Innen und Außen, ins Tun kommen/Entscheidungen treffen

4 Nachmittagsblock

Praktische Übungen aus dem Workbook, Entwickeln eines Fahrplans/ Mind-Map

6 Abendessen

Das Abendessen findet ab 18 Uhr im Anschluss an das Seminar statt und muss nicht dazugebucht werden. Ich freue mich natürlich, wenn alle mit dabei sind und wir den Abend gemütlich zusammen ausklingen lassen.