



Gomera-Outdoor-Reflection

Management-Coaching auf La Gomera

Wozu? Ich hab doch alles erreicht!

Wirklich alles? Oder sind da noch einige Themen offen?

- Wie kann ich meine Leadership-Fähigkeiten weiter entwickeln?
- Was tut mein Werte-System für mich? Lebe ich meine Werte?
- Wie gehe ich mit Stress um? Geht das noch besser?
- Kann ich mich wirklich mal entspannen?
- Wie ist das mit meiner Ernährung? Und meine körperliche Fitness?
- Bin ich zufrieden mit mir und meiner Situation?
- Wie bekomme ich Antworten auf die Frage: „Wie wirke ich auf andere, um so mein Führungsverhalten zu verbessern?“
- Was heißt eigentlich Erfolg für mich? Bin ich schon zufrieden?
- Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Wirklich wichtig!
- Höre ich auf meine innere Stimme oder eher auf die "anderen"?
- Innere Unruhe als Motor der Wirtschaft und als Motor meiner gewünschten Entwicklung? Oder verbrennt sie mich eher?
- Wie gehe ich mit schwierigen Situationen im Leben / Beruf um?
- Welche inneren Verhaltensmuster, Einstellungen und Glaubenssätze hindern mich daran, das zu tun, was ICH wirklich will?
- "Fit for Fun" im Beruf- und Privatleben?
- Nehme ich meinen eigenen Veränderungsprozess wirklich selber, bewusst und mit Freude in die Hand?



Der Kurs dient sowohl den Unternehmen, als auch sehr stark der persönlichen Entwicklung der Teilnehmer und sichert eine langfristige Veränderung und Stärkung auf dem Weg zu mehr Authentizität, Leadership und Charisma.

Die einzigartige Kombination aus Fasten, Extrem-Wanderung und Intensiv-Coaching durch erfahrene Begleiter nutzt völlig neue Aspekte in der Persönlichkeitsentwicklung auch bereits erfahrener Führungskräfte.

"La Gomera, am Ufer der Stille : Interventionen, Lichtwege und Entscheidungen"

Im Rahmen eines einwöchigen Intensiv-Seminars nutzt der Teilnehmer erlebnisorientiertes Handeln in der freien Natur und gemeinsame Reflexion als Basis für neue Denk- und Handlungsansätze in Berufs- und Privatleben.

Durch die einzigartige Verbindung aus körperlicher Aktivität, psychischer sowie körperlicher Entlastung durch Fasten, mit intensivem Coaching in der freien Natur von La Gomera, ergeben sich völlig neue Perspektiven für die Entwicklung der Teilnehmer.

Intensive Vor- und Nachbereitung dieses außergewöhnlichen Seminars sichern das Transfer-Management in konkrete Lebens- und Arbeitssituationen.



Begleitendes Einzel- und Gruppen- Coaching auf verschiedenen psychologischen und operativ-taktischen Ebenen, führen zur nachhaltigen Festigung der Persönlichkeit und zur Klarheit bei der Entwicklung, Neugestaltung, Priorisierung und Umsetzung anspruchsvoller Ziele.

Zielgruppe

- Offen für neue, ganzheitliche Methoden (Management, Selbsterfahrung und stetige Veränderung)
- "Ausgebrannte" oder die es nicht werden wollen
- Middle- bis Top Management, gewohnt hart zu arbeiten (auch an sich selbst)
- Umsteiger / Aufsteiger in sich schnell verändernden Situationen

Alter: im Kopf ab 30, sonst ab 40



Seminar-Beschreibung (eingeschlossene Leistungen)

- Ein 20stündiges Intensivseminar bzw. Einzel- Coaching, verteilt auf 8 Tage mit maximal 10-12 Teilnehmer(innen)
- Tiefgehende Rollenanalyse: wie lebe ich mein Leben, was sind meine Werte, was ist mir wirklich wichtig in Beruf, im Privatleben, in meiner Rolle als Mann / Frau?
- Kraftvolle Übungen in der freien Natur zur Stimulation der Weiterentwicklung Ihrer ganz persönlichen Lebensvision
- Austausch zum Thema: Eigenbild / Fremdbild, Wahrnehmung / Interpretation
- Übungen zum Thema: Vision, Ziele, Strategien, und konkrete Umsetzung im Alltag
- Verschiedene Anker-Techniken zur Bewahrung und Weiterentwicklung des Erlernten
- Kompaktwissen zum aktiven Stress-Management
- Outdoor-Übungen, und Ansätze zur meditativen Bewältigung von Stress
- Impulse und Beispiele für gesunde Ernährung, zur Erhaltung und Weiterentwicklung körperlicher und geistiger Fitness.

Das Seminar ist untermauert durch ein 7-tägiges Fastenprogramm (2 Entlastungstage, 4 Fastentage, 2 Aufbau tage) sowie intensive körperliche Aktivität und vier Übernachtungen in der freien Natur.

Empfehlung für alle Teilnehmer ist deshalb eine vorhergehende ärztliche Untersuchung und eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des behandelnden Arztes.

Leistungen beinhalten

- 3 Übernachtungen in Hotel, Pension
- 4 Übernachtungen Outdoor, Ernährung für Entlastung-, Fasten- und Aufbau tage
- Transfers auf La Gomera
- Seminarbegleitung, Einzel- und Gruppen-Coaching (2 Trainer)
- Ärztliche Begleitung

Gesamtpreis: 1.950,00 € / Person zzgl. 7% IGIC (Mehrwertsteuer): 2.086,50 €
zuzüglich An- und Abreise nach/von San Sebastian de La Gomera



Zeitplan

01.20.2014 – 08.10.2014

1. Tag

Ankommen: San Sebastian de La Gomera, Team-Up, Programm-Besprechung, Entlastung,
Übernachtung : Hotel Parador National

2. Tag

Erste Outdoor-Erfahrungen / Team-Coaching (Klarheit des Zieles) auf dem Weg zum Agando
Übernachtung : Garajonay. unter freiem Himmel

3. Tag

Outdoor-Erfahrungen, Entlastung Körper, Baranco-Wanderung,
Einzel-Coaching zum Thema „körperliche Fitness“
Übernachtung : Baranco Benjijigua, unter freiem Himmel

4. Tag

Outdoor-Erfahrungen, Angebot: Meditationen in der Natur zum Thema: "Loslassen" und
"Stress-Bewältigung"
Übernachtung : Magnana: unter freiem Himmel

5. Tag

Outdoor-Erfahrungen, 12 Stunden Kraft-Wanderung
Übernachtung : Playa Iguala, Meditationen, Team-Coaching, Nachtarbeit

6. Tag

Outdoor-Erfahrungen, 8 Stunden Wanderung, Interventionen, Anker-Techniken
Übernachtung: Jardin Tropical (Appartamentos), Valle Gran Rey

7. Tag

Verschiedene Freizeit-Angebote, Relaxing, und Playa.
Fastenbrechen und Ernährungsaufbau.
Coaching zum Thema: "Motivation zur Umsetzung" und "Future Pace"
Übernachtung: Castillo del Mar, Vallehermoso
Abendveranstaltung (Team)

8. Tag

Future-Pace, Ernährungsaufbau, Anker-Techniken, Abreise ab San Sebastian de La Gomera



Anmeldung: 3cs Outdoor-Coaching

Bitte füllen Sie das Formular aus und schicken Sie es unterschrieben per Email an:
3cs Corporate Development SL - glaeser@3cs.de

Hiermit melde ich mich verbindlich für das 3cs Outdoor-Coaching auf La Gomera an.

Zeitraum: 1. bis 8. Oktober 2014 / Dauer: 8 Tage

Kosten:

1.950,00 € / Person zzgl. 7% IGIC (Mehrwertsteuer): 2.086,50 €

exkl. An- und Abreise nach/von San Sebastian de La Gomera

Anzahlung innerhalb einer Woche nach Anmeldung: 50%

Restzahlung in Höhe von 50% eine Woche vor Anreise.

Stornogebühren:

Bis 30.07.2014 kostenfrei. Zwischen 1.8.2014 und 31.8.2014: 50% der Seminarkosten,

Ab 1.9.2014: 100% der Seminarkosten

Frühbucher-Preis bei Anmeldung und 50% Anzahlung bis 31.07.2014: 1.750,00 € zzgl. 7% IGIC-Mehrwertsteuer: 1.872,50€

Persönliche Daten

Titel: _____

Name: _____

Vorname: _____

Unternehmen: _____

Abteilung: _____

Funktion: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Unterschrift: _____

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen (Berücksichtigung der Anmeldung nach
Eingangsdatum) Anmeldung erforderlich bis spätestens 31.08.2014

Für Fragen zur An- und Abreise stehen wir jederzeit gerne zu Ihrer Verfügung
glaeser@3cs.de +49 177 8609212 oder +34 618 329886 Web: www.3cs.de