

Leadership- Retreat

an der

Ostsee

vom 3.5. - 5.5.2024

mit Beate Schäfer



Dein Körper spricht mit dir!

Hörst du auf die Signale deines Körpers?
Oder arbeitest du erschöpft immer weiter?

Im Leadership-Retreat lernst du Techniken, um fokussiert zu arbeiten, ohne in die Erschöpfung zu geraten!

Nach nur 2 Tagen hast du aufgetankt, fühlst dich gestärkt und nimmst Techniken in deinen stressigen Arbeitsalltag mit, die dich davor bewahren, ungebremst in einen Burnout zu geraten.

- Endlich Zeit, um über den eigenen Führungsstil gemeinsam in *kleiner Gruppe* von Führungskräften zu reflektieren!
 - In der Natur wieder *Kraft tanken*, durchatmen und Stresslevel senken!
 - *Serotoninförderndes Kochen* kennenlernen und in den Alltag mitnehmen!
 - Aus dem Hamsterrad ausbrechen und *sich selbst achtsam führen* lernen!
 - In einem Tag vom "viel zu viel" zum *neuen Fokus!*
 - In *traumhafter Umgebung am Meer* und im Wald die eigene Führungskultur mit Pferden neu erleben!
- ***Langfristiger Benefit: mentale und körperliche Gesundheit!***



Zeitraum: 03.05.-05.05.2024

Ort: Gutshof Gramkow

Unterkunft: Ferienwohnungen, Einzelzimmerbelegung

Preis: pro Person: 799,- € all inclusive,

Anmeldung bis 15.04.2024:

Begrenzte Plätze verfügbar!

Lass dir deine Wirkung spiegeln, um deine Stärken zu nutzen.

Lass dich durch die Arbeit mit den Pferden "intuitiv" erfassen! Darin liegt die größte Kraft für jede Führungskraft!

3.5.2024:

16.00 Uhr: Anreise
18.00 Uhr: Abendessen
19.30 Uhr: Impuls zu mentaler Gesundheit

4.5.2024:

07.00 - 08.00 Uhr: Achtsame Bewegung am Strand
08.30 Uhr: Frühstück
09.00 - 12.00 Uhr: Individuelle Reflektion mit Pferden zum Führungsstil
- *Wie führe ich?*
- *Wie ist meine Wirkung?*
- *Wie motiviere ich meine Mitarbeiter?*
- *Wie gehe ich mit Entscheidungssituationen um?*
- *Wie gehe ich mit Stress um?*
- *Wie klar ist meine Kommunikation?*
12.30 Uhr: Lunch
13.00 - 16.00 Uhr: Individuelle Einzelsession mit Pferden
17.00 - 21.00 Uhr: Serotoninförderndes Kochen und Genießen

5.5.2024:

08.30 Uhr: Frühstück
09.00 - 12.00 Uhr: Achtsamer Spaziergang mit Pferden durch Wald und am Meer
12.30 Uhr: Lunch
13.00 - 14.30 Uhr: Impuls zu mentaler Gesundheit und Serotonindoping
14.30 Uhr: Rückreise



Eine kurze Auszeit mit langfristigen positiven Folgen!