

# Mit WanderCoaching gesund und klar zum Ziel.

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“

(Franz Kafka)

Beim WanderCoaching ergänzen wir das bereits bekannte und nachhaltige Personalentwicklungsinstrument Coaching um die Facette „Bewegung in der Natur“. Ein weiterer Effekt zum klassischen Coaching ist, dass wir aus der bekannten Arbeitsumgebung heraustreten und uns in eine unbekannte natürliche Umwelt einlassen.

Die Zusammenarbeit und Vorgehensweise wird wie beim klassischen Coaching im Vorfeld zwischen Ihnen als Klienten und meiner Person als Coach abgestimmt – darüber hinaus erfolgen Fragestellungen zu Ihrer körperlichen Konstitution. Der Fokus liegt bei der Erreichung Ihrer persönlichen Ziele, was durch die wandernde Bewegung und der grenzenlosen Fülle der Natur entscheidend unterstützt wird. Der wesentliche Aspekt für eine erfolgreiche Zusammenarbeit liegt in unserem gegenseitigen Vertrauen und dem Respekt füreinander.

## **Folgende Anlässe bieten sich für ein Coaching an**

- Berufliche Neuorientierung
- Entscheidungsfindungen in herausfordernden Situationen
- Konfliktlösungen
- Veränderungen am Arbeitsplatz
- Lebensphasen gesünder und erfolgreicher gestalten
- Integration neuer Mitarbeiter
- Teamfindungsprozesse begleiten
- Vom Kollegen zur Führungskraft
- Persönlichkeitsentwicklung

## **Unterstützende Wirkung beim WanderCoaching**

- Einbezug der Natur in die Themenstellung des Coachings
- Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen
- Stärkung psychosozialer Gesundheitsressourcen
- Verminderung von Risikofaktoren
- Aufbau von Bindung gesundheitssportlicher Aktivitäten
- Heraustreten aus dem bekannten Arbeitsumfeld

## **Dauer**

1 Tag

## **Teilnehmer**

Einzelbegleitung

## **Veranstaltungsort**

In der natürlichen Umgebung des Klienten oder individuell nach Absprache

## **Seminargebühr**

1.490 Euro pro Teilnehmer

## **Trainer**

Gunther Reber

**Termin**

**Individuell nach Absprache**