

Auf die Arbeitsplätze – fertig – los!

Ein Wanderung, die nicht nur den Körper bewegt!

Im Rahmen einer leichten, ganztägigen Wanderung bieten wir Übungen zu den Themen Work-Life-Balance, Gesundheit und persönliche Bedürfnisse im Arbeitsalltag an. Der Wechsel zwischen Aktion & Reflexion, Spannung & Entspannung, Fremdem & Eigenem eröffnet den Teilnehmer/innen ein erweitertes Verständnis für eigene Haltungsmuster und Werte. Eigenreflexion und Rückmeldungen durch die Gruppe schaffen Erkenntnisse, die nicht nur für den Arbeitsalltag stärkend sind.

Ausgangspunkt der Wanderung ist eine gemütliche Greisslerei im Ortszentrum von Sooß. Hier kann gefrühstückt und auch der Tagesproviant eingekauft werden. Das Wanderseminar endet wieder im Ort Sooß.

Ziel

Ein Seminar, das Austausch mit sich selbst und den anderen in den Vordergrund stellt. Hingeführt wird zum Bewusstsein, dass bei einem hoch herausfordernden Arbeitsalltag neben dem „Überleben“ auch „Gutes Arbeiten“ möglich ist.

Wir erkennen einzelne Personen als Experten/innen in eigener Sache an. Die Gruppe dient als Wissenspool für uns alle gemeinsam. Austausch passiert zwischen Menschen unterschiedlicher Berufsgruppen. Herausforderungen und Handlungsstrategien in deren spezifischen Berufsalltag werden thematisiert. Bei all diesen Unterschieden begeben wir uns auf die Suche nach Gemeinsamkeiten.

Nutzen

Die Teilnehmer/innen gehen gestärkt und mit neuen Handlungsmöglichkeiten in ihren Berufsalltag.

Arbeitsweise

Integrative Outdoor-Aktivitäten® sind ein Ansatz bewegungs- und handlungsorientierten Erfahrungslernens. Ausgangspunkt ist stets die Handlung in Form von bewegungsbezogenen Aktivitäten und Aufgabenstellungen. Diese Aufgaben werden unter zuvor vereinbarten Zielen und Rahmenbedingungen aufbereitet und ausgewertet. Bei der Auswertung ermöglicht eine Methodenvielfalt, Handlungen aus mehreren Perspektiven zu reflektieren, um so neue Möglichkeiten für die Entwicklung der Teilnehmer/innen zu realisieren. Dieses Lernen findet auf allen Ebenen statt: körperlich, emotional, kognitiv und sozial.

Zielgruppe

Erwachsene Menschen aller Altersgruppen im Arbeitsprozess

Gruppengröße

10 - 20 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Zeitraumen

Erster Termin: Montag 10. April 2017
9:30 - 16:00 Uhr
Weiter Termine auf Anfrage!

Anmeldung

bei Markus Gutmann, O664 52 77 111
Mail: markus.gutmann@bildung-ioa.at

Kosten

€85.- pro Person

Ort

2504 Sooß bei Baden,
Cafe-Greisslerei am Platzl, Hauptstr. 38

Trainer*innen

DSP Markus Gutmann
Sozialpädagoge, Wanderlehrwart, akademisch gepr. Trainer und Berater für Integrative Outdoor-Aktivitäten®

Anna Walcher, BSc
Sportwissenschaftlerin, Akademisch gepr. Trainerin und Beraterin für Integrative Outdoor-Aktivitäten®, MovNat® Trainerin, Capoeira Trainerin

Nähere Informationen zu den Trainer*innen unter <http://www.bildung-ioa.at/team/>

