

Die Natur als
Lehrmeister für Ihr
Business – in
bewegten Zeiten
durch Einfachheit
auf das Wesentliche
besinnen!

Modulübersicht Alltagsenergie

Besonderheiten unserer Maßnahmen

1

„Begreifen“ einfach gemacht –
durch die Kombination von
Selbsterfahrungselementen

2

Lernmaterialien zum
Selbststudium als Ergänzung

3

Workshops in der Natur als
wesentliche Erfahrung

4

Regelmäßiger Online-Austausch
für eine nachhaltige Wirkung

5

Das große Ziel: die Energie aus
der Natur dauerhaft nutzbar
machen

Von und mit der Natur lernen: Trainieren Sie Ihre innere Stärke!

Stärken Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Ihr Körpergefühl, denn das stärkt Ihre Resilienz. Damit aktivieren Sie Ihre intuitiven Fähigkeiten und ermöglichen sich, auch in herausfordernden Zeiten gute Entscheidungen treffen zu können.

Nutzen Sie die Kraft aus der Natur, um verbunden und kraftvoll ganzheitlich Ihr Leben zu gestalten!

So geht's:

Präsenz

Unsere Praxisworkshops sind eine Kombination aus Erlebnispädagogik und erprobten Gruppenübungen zur Förderung der Wahrnehmung. Ziel ist es, alle Sinne zu beleben, um dauerhaft mit allen Sinnen zu leben. Eine gute Körperwahrnehmung fördert die geistige und die körperliche Gesundheit.

Online

Gerne können Sie sich auf die Workshops vorbereiten, indem Sie unsere Lernbibliothek erkunden. Dort finden Sie ca. 150 Lernmaterialien zu den Themen Selbstreflexion, Selbstorganisation und Resilienz. Mit Online-Peergroup-Treffen regen wir den Austausch in den Gruppen und somit den Transfer des Gelernten an.



Präsenzseminar

Diese Erlebnisse warten auf Sie!

Alltagsenergie: Von der Natur lernen & stark bleiben in stürmischen Zeiten

Ziele: Hohe alltägliche Leistungsanforderungen in Kombination mit ständigen Veränderungen können dazu führen, dass wir uns erschöpft und überfordert fühlen. Wie können wir kreativ und flexibel damit umgehen? Eine starke Verbindung mit der Natur im Innen und Außen fördert die seelische und körperliche Gesundheit. Bewusst gestaltete Zeit in der Natur kann erlebten Stress wirksam auflösen und öffnet Wege zur inneren Gelassenheit.

Auf ganzheitlicher Ebene wird theoretisches Wissen mit einem hohen Selbsterfahrungsanteil verknüpft. Sie werden sich Ihrer persönlichen Resilienzfaktoren bewusst und stärken Ihre Selbstwirksamkeit. Sie lernen Methoden kennen, wie Sie auch im Alltag in kurzer Zeit tiefenwirksam Naturverbindungen ermöglichen.

Einfache, praktikable Techniken in Kombination mit selbstreflektierenden Übungen unterstützen beim Transfer in den Arbeitsalltag.

Ausgewählte Schwerpunkte:

- Gesundheitsfördernde Wirkung der Natur
- Resonanzraum Mensch und Natur
- Wechselwirkung von Bewegung und Psyche
- Wahrnehmungen und Körperkommunikation schulen
- Intuition trainieren
- Die 5 Faktoren der Resilienz
- Grundlagen der Burnout-Prävention
- Ressourcenmanagement: Energien richtig einsetzen

Methoden:

Körperwahrnehmungsübungen in der Natur (mehr sehen, fühlen, riechen, schmecken) in Kombination mit Impulsvorträgen, moderierten Gruppendialogen, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Partnerarbeit, kollegiales Coaching, Transferübungen



Online-Seminar

Diese Bausteine ergänzen das Konzept

Resilienz	<p>Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit, Veränderungen und herausfordernde Situationen erfolgreich zu meistern. Im Besonderen gilt es, negative Erfahrungen und Krisen mit einer stabilen Psyche zu meistern.</p> <p>Dieses Webinar wird in drei Teilkompetenzen unterteilt: Resilienzfaktoren, mentale Stärke und Optimismus und Work-Life-Balance/-Blending.</p> <p>Erwerben Sie hier Ihr Handwerkszeug und entwickeln Sie Ihre innere Haltung, wie Sie mit Herausforderungen, Stress und Angst richtig umgehen. Regulieren Sie Ihre Emotionen und verabschieden Sie sich vom Dauerstress. Bringen Sie außerdem berufliche Anforderungen und persönliche Bedürfnisse in Einklang.</p>
Selbstreflexion	<p>Der Begriff beschreibt die Fähigkeit, sich und die eigene berufliche Situation kritisch zu hinterfragen sowie Entscheidungen und das eigene Verhalten konstruktiv zu beurteilen. Selbstreflexion bedeutet auch, die eigenen Bedürfnisse und Emotionen zu beobachten und einzuschätzen.</p> <p>Dieses Webinar wird in drei Teilkompetenzen unterteilt: Emotionale Kompetenz, souveräner Umgang mit Veränderungen und Unsicherheiten, sich selbst und andere erkennen.</p> <p>Lernen Sie, wie Sie sich selbst, Ihre Emotionen und Bedürfnisse gut in Balance bringen. Reflektieren Sie Ihr Denken und Fühlen und erkennen Sie Ihre Grenzen. Nutzen Sie diese Kompetenzen, um ein harmonisches Miteinander zu gestalten.</p>
Selbstorganisation	<p>Der Begriff meint die Fähigkeit, berufliche Aufgaben und Tätigkeiten zielgerichtet zu organisieren und zu priorisieren. Diese Effektivität braucht Handlungen und gestalterische Effizienz, damit sich Erfolg einstellt. Selbstorganisation umfasst auch die Fähigkeit, den eigenen Arbeitsstil kritisch zu analysieren und selbstständig Optimierungsmöglichkeiten zu entdecken und umzusetzen.</p> <p>Dieses Webinar wird in drei Teilkompetenzen unterteilt: Selbstorganisation zielorientiert anpassen, Überblick über Tätigkeiten behalten, eigenes Handeln aktiv realisieren.</p> <p>Ihr Zeitmanagement auf dem Prüfstand – das bedeutet, dass Sie Aufgaben unter neuen Gesichtspunkten priorisieren und Ihre Zeit optimaler nutzen. Behalten Sie den Überblick und reduzieren Sie dadurch Ihren Stress.</p>

Überblick

Diese Formate bieten wir Ihnen an:

1. **Natur pur!** Outdoor-Special, Wahrnehmungsübungen, ganzheitliches Erleben, Ressourcen tanken: 50 % Praxis und 50 % Gruppengespräche zur Festigung und Reflexion der erlebten Anteile.
2. **Selbsterfahrung:** Zur Vor- und Nachbearbeitung ermöglichen wir den selbstständigen Erwerb von theoretischem Wissen mit Hilfe unterschiedlicher Lernmaterialien aus den Bereichen Selbstreflexion, Selbstorganisation und Resilienz. Optional: Individuelle Lernbegleitung und Einzelcoachings.
3. **Kontakt mit anderen** in moderierten Peergroup-Treffen zur Motivation und Unterstützung des Lernfortschritts und Sicherstellung des Transfers (14-tägig, optional inkl. Aufzeichnungen zur späteren Verwendung).
4. **Online-Workshops** mit definierten Inhalten (nach erfolgter Auftragsklärung, ggf. Interviews) in strukturiertem und moderiertem Rahmen. Bestehend aus Webinar (3 Stunden), selbstständiger Umsetzungsphase (14 Tage) und Online-Abschlussreflexion. Optional: längerfristige Begleitungen und Peergroup-Meetings in Teams. Je Themenfeld (Resilienz, Selbstreflexion und Selbstorganisation) 3 Online-Workshops.

Wir berücksichtigen Ihr individuelles Zeit-Budget und die jeweils bevorzugte Lernmethode: Selbstlernen, Praxisworkshop, Peergroup-Treffen oder Online-Webinare

Wie wird das Wissen vermittelt?



Präsenz

Workshop-Varianten

Die Präsenz-Workshops werden in zwei unterschiedlichen Formaten angeboten:

Intensivseminar als Starterpaket 3,5 Tage

Hier tauchen Sie in die Thematik Resilienz und Natur ein. Erfahren und spüren Sie in intensiven praktischen Übungen, wie Sie Ihre Kraft und Stärke aktivieren, bzw. zurückgewinnen können. Für die Transfersicherung stehen Ihnen alle angebotenen Lernmethoden auch nach dem Seminar jederzeit zur Verfügung. Eine Vorbereitung ist nicht notwendig.

Kurzvariante, falls die Zeit knapp ist 2 Tage

Wenn eine längere Abwesenheit vom Arbeitsplatz schwierig für Sie ist, bietet sich diese Variante an. Damit ist ein Beginnen ein Anfang. Als Vorbereitung und Einstimmung beschäftigen Sie sich im Selbststudium mit den Lernmaterialien. Die gemeinsamen Peergroup-Treffen stellen die optimale Begleitung und Transfersicherung her.

Wie wird das
Wissen vermittelt?



Vorteile für Ihr
Unternehmen

Die Mitarbeitenden erfahren, lernen und integrieren...

- einen bewussteren Umgang mit den eigenen Ressourcen
- wie sie mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz stabilisierend umgehen können
- wie sie ihre Fähigkeiten zur Selbstreflexion erhöhen. Damit verbessern sie ihre eigene Selbstfürsorge und auch in der Folge die Teamfähigkeit. Vom Ich zum WIR.
- wie sie resilienter und widerstandsfähiger werden, was die gesunde Basis für erfolgreiche Unternehmen bildet.
- auf ihre Gesundheit zu achten; das beugt vorausschauend dem Fachkräftemangel im Unternehmen vor
- einen lebendigen zeitgemäßen Führungsstil, der die Wirksamkeit in einem gemeinsamen WIR ermöglicht
- das Bewusstsein, wie sie mithelfen, ein Best Place To Work zu kreieren





Unsere Expertise

Kontinuität und Agilität, Erfahrungswissen und Veränderungsfähigkeit: Die Anforderungen an Bildungsmaßnahmen verändern sich stetig. Mit unserem interdisziplinären Team passen wir unsere Angebote flexibel an und begleiten unsere Kundinnen und Kunden mit innovativen Konzepten über Jahrzehnte.

Ein Rahmen für adäquates Bewusstsein: Menschen, Teams und Organisationen tragen die Lösung von Problemen in sich. Was heißt das? Wir begleiten den Prozess, diese an die Oberfläche zu bringen, damit co-kreative Fähigkeiten zur Lösungsfindung entwickelt und erkannt werden. Unsere Devise: Je sorgfältiger die Planungsphase, umso vermeidbarer ist die Reuephase.

Potenziale entfalten und in den Berufsalltag implementieren: Unsere BeraterInnen/TrainerInnen sowie Naturcoaches kennen die Probleme des Berufsalltags. Stresserfahrungen und die Bedeutung von mentaler Fitness sind keine Fremdworte. Auf dieser Basis entstehen Methoden und Techniken in Abstimmung mit unseren Kunden und den jeweiligen individuellen Anforderungen.

Um dieses Konzept erhalten zu können, erwarten wir von uns Veränderungsbereitschaft und die Bereitschaft zum Wachstum. Seit über 30 Jahren.

Weitere Infos und
Buchungen

MoreBUSINESS GmbH

Poststraße 7a
D-82152 Planegg | München
info@morebusiness.de

☎ +49 89 89 52 06 9-0

In der Breite 11
D-72224 Ebhausen-Rotfelden
stuttgart@morebusiness.de

Feldmarkweg 54c
D-13509 Berlin
berlin@morebusiness.de

www.morebusiness.de
www.alltagsenergie.com

