

## **Persönlichkeitsentwicklung – An Herausforderungen wachsen**

Menschen mit Durchsetzungsstärke und gesundem Selbstvertrauen haben scheinbar keine Ängste und erreichen mühelos Ihre Ziele. Das hat man oder man hat es nicht? Nein – daran können Sie aktiv arbeiten...

Genau wie im ‚wirklichen Leben‘ werden Sie in spannenden Praxissituationen vor ungewöhnliche, aber lösbare Aufgaben gestellt, die mal durch besondere Leistungen Einzelner und mal nur als Team zu bewältigen sind. Kreativität und unkonventionelles Denken sind gefordert, um sich auch in unbekanntem Betätigungsfeldern gemeinsam zu arrangieren. Das Abenteuerliche liegt darin, sich als ‚ganze Person‘ einzusetzen und die spürbaren Konsequenzen des eigenen Vorgehens mit zu tragen.

Die Übungen erfordern die Auseinandersetzung mit der eigenen Durchsetzungsbereitschaft und sind so gestaltet, dass sie niemanden überfordern oder zu etwas zwingen. Die Teilnehmerinnen formulieren ihre Ziele und werden immer wieder zur Entscheidungsfindung provoziert. „Ja oder Nein, nach Norden oder nach Süden“ muss mit eindeutigen Absprachen gemeinsam auf den Punkt gebracht werden. Sie werden eigene Grenzen erfahren und nur durch Vertrauen in das Team zur Lösung kommen. Sie lernen, mit eigenen Ängsten und den Ängsten anderer Teammitglieder umzugehen, d.h. sie zu überwinden oder anzuerkennen.

Der daraus resultierende Schub für das Selbstbewusstsein wirkt als immer wieder verwertbarer Motivator in Alltagssituationen.



Anzahl Teilnehmerinnen: 8-12

Preis: 1.490,00 zzgl. MwSt.  
Im Preis inbegriffen sind die Kosten  
für Übernachtung und  
Tagesverpflegung

Referentin: Jo B. Nolte  
Datum: auf Anfrage

## **Methode Outdoor**

„Lernen durch Erleben“ ist das immer wiederkehrende Motiv aller Aufgaben.

Die Übungen finden zum größten Teil in der freien Natur statt, was die Wirkung des Erlebten in ihrer Intensität deutlich steigert und zu mehr Nachhaltigkeit führt, weil die Erinnerungen durch leicht assoziierbare Bilder auch später im Alltag wieder zu holen und fühlbar zu machen sind.



## **Erlebnisfelder**

- Aktionsaufgaben (z. B. Hochseilgarten)
- Problemlösungsaufgaben/ Teamaufgaben
- Phasen der Eigen- & Team-Reflektion
- Auswertung & Feedback
- Methodischer Transfer in den Geschäftsalltag

Hinweis: Eine besondere körperliche Konstitution wird dabei nicht (!) vorausgesetzt, da die Teilnehmerinnen nur mit den für sie passenden Herausforderungen konfrontiert werden.

Dauer: 2 Tage

Voraussichtlicher Veranstaltungsort: Lüneburger Heide (ca. 1 Autostunde von Hamburg)

Teilnehmer: Frauen, die sich beruflich vor Herausforderungen gestellt sehen