



MIR SELBST VERTRAUEN

DER WORKSHOP FÜR MEHR INTUITION
UND SELBSTERLEBEN

*Workshops in der Natur***MIR SELBST VERTRAUEN**

Unsere (Arbeits-)welt ist im stetigen Wandel. Krisen und Herausforderungen im Außen beeinflussen uns auch im Inneren. Täglich sind im Job wie privat eine Vielzahl von Entscheidungen gefordert.

Entscheidungen, die wir nicht nur vor Vorgesetzten, sondern auch vor uns selbst häufig rational begründen sollen und wollen. Für Intuition ist oft wenig bis kein Raum. Wir verlieren zuweilen den Zugang zu uns selbst.



Als Teil verschiedenster Systeme orientieren wir uns an Erwartungen anstatt auf unserer inneres Leitsystem zu hören.

Das Wichtigste wieder in den Fokus rücken!

Nur wer sich und seine "Systeme" gut kennt, kann sein volles Potential entfalten, sich selbst und andere motivieren sowie den Balanceakt meistern, im Inneren Ruhe zu finden. Selbst wenn im Außen große Umbrüche stattfinden.

Mit sich in Kontakt zu kommen - und zu bleiben ist die Voraussetzung für eine selbstbestimmte Zukunft.

Wir wollen Sie darin begleiten sowohl Ihren Absichten als auch Ihrer Intuition zu (ver)trauen.

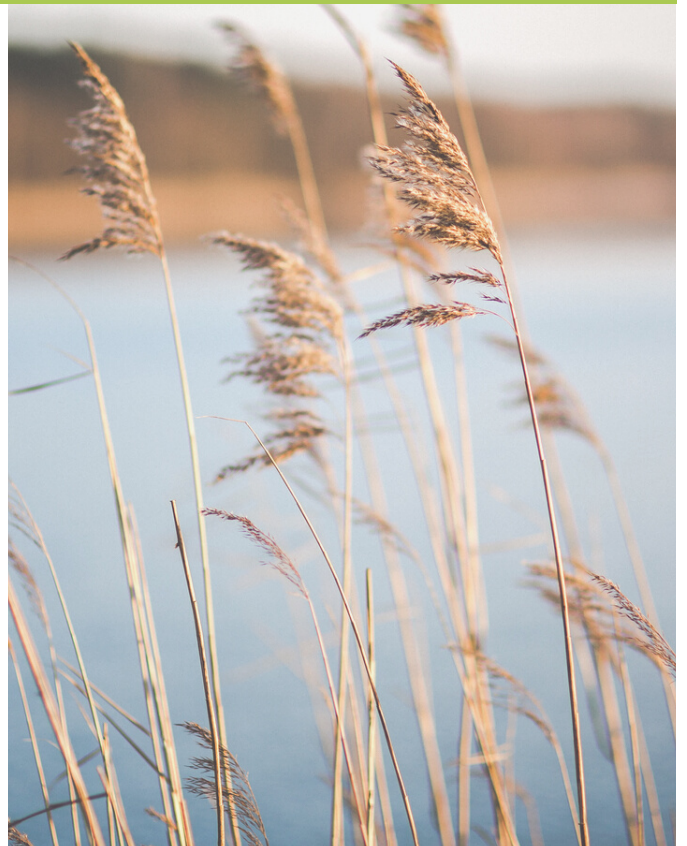
In der Natur gelingt uns das oft einfacher. Sie bietet einen wertungsfreien Raum, der es uns leichter ermöglicht, achtsam zu sein und eine gesunde Selbstführung (wieder) zu erlangen. Letztere erleichtert in Verbindung mit gestärkten Selbstkompetenzen den Umgang mit heutigen und zukünftigen Belastungen.

VORTEILE & ZIELE



Auf einen Blick:

- Ich im Fokus: Mit unserem Outdoor-Erlebnis mehr Selbsterfahrung als Fremdbestimmung.
- Neue Impulse für ein bewusstes lustvolles Leben.
- Erden, ordnen und weiten Sie Ihren Blick für das, was Ihnen wirklich wichtig ist.
- Begegnen Sie aktuellen und zukünftigen Herausforderungen gelassen und mit gestärkten Ressourcen.
- Damit Sie der Alltag später nicht einholt: Höchster Praxistransfer dank wissenschaftlich validierter Methoden, wie WOOP und ZRM.
- Rundum-Sorglos Paket mit exklusiver Location, umfangreicher Verpflegung und passgenauer Unterkunft.



DAS ERWARTET SIE:

Themenfokus:

SELBSTERFAHRUNG	
ENTSPANNUNG	
BEWEGUNG NATUR	
INNERE STÄRKE	
ACHTSAMKEIT	

Buchungsinformationen:

- **Wann:** nächstes Retreat auf Anfrage
- **Wie lange:** 3 Tage, unter der Woche, zu jeder Jahreszeit
- **Wer:** max. 12 (Top-)Führungskräfte
- **Wo:** in der Lüneburger Heide im Hotel Camp Reinshen; ca. 1h Autofahrt vom Hamburger Flughafen (Transfer auf Wunsch möglich)
- **Begleitet von:** 2 Trainer:innen mit Fachkompetenzen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Mentaltraining & *ausgeprägter Liebe zur Natur*
- **Inklusivleistungen:** 1 Übernachtung, Outdoor-Aktivitäten, Vollpension mit Vollwertkost
- **Gern auf Anfrage:** Verlängerungs Nächte

UNSERE LEISTUNGEN



im Überblick:

FOKUSTHEMEN

- **Wo die Anspannung endet und die Auszeit beginnt:**
Die Kraft der Natur und wie wir Sie nutzen können
- **Bedeutung der psychischen Balance:**
Herausforderungen und Ressourcen - Salutogenese: Was uns gesund hält
- **Jeder ist anders:**
verschiedene Methoden, den Kopf frei zu machen und zur Ruhe zu kommen
- **Meine Persönlichkeit im Vordergrund:**
Intuition vs. Ratio - Wie bin ich gestrickt?
- **Natur erleben:**
"Waldbaden": Was ist dran und wie wirkt's?
- **Der Zugang zu mir:**
Die eigene Intuition stärken
- **Gesundheitsbewusstsein verstetigen:**
Lust auf Entwicklung und Anerkennung eigener Grenzen, Erkennen von Kraftquellen, Resilienz und innerer Stärke



MÖGLICHE COACHES | KURZVITA

Babette Halbe-Haenschke Carsten Binkow



- Inhaberin von Benefit BGM
- erfahrene Personal- und Business Coach
- umfassende Expertise in allen Kernbereichen moderner und gesunder Arbeitswelten
- zertifizierte Scrum®-Masterin
- umfassend beteiligt an Forschungen und Studien zu New Work



- Naturpädagoge
- 20 Jahre Theorie und Praxiserfahrung im Bereich Zenmeditation
- über 10 Jahre Erfahrung in kunstpädagogischer und musiktherapeutischer Arbeit



Darum arbeiten wir als Duo:

Benefit BGM schätzt und nutzt die Expertise seiner Coaches bestmöglich, indem sie sich in Workshops ergänzen und pushen können.

Insbesondere das Feedback der Teilnehmenden verleiht dieser Strategie Flügel: Sie profitieren unheimlich vom Trainer-Duo und lassen sich noch besser motivieren!

Denn jede(r) Dozierende zieht anders in seinen oder ihren Bann, arbeitet mit anderen Methoden und Bildern, jongliert zwischen "feinfühlig, humorvoll oder schlagfertig".

Es ist diese menschliche Vielfalt, die bereichert. Darum arbeiten wir (fast) immer zu Zweit.

UNSER Credo



Das Benefit BGM Versprechen:



Absoluter
Praxisbezug



Kompetente
Referenten



Erfolgreiches
Standing dank
top Referenzen



wirksame
Verhaltens-
veränderung



ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit Fokus auf:



CHANGE

(Veränderungsprozesse,
Digitalisierung, Führung,
Kommunikation)



PRÄVENTION

(Stress, Sucht,
Ernährung, Bewegung)



LEBENSPHASEN

(Azubi, Berufseinsteiger,
50+ Mitarbeiter)



SCHICHTARBEIT

(Initiative SchichtEffect -
ganzheitliche Begleitung für ein
neues Image von Schichtarbeit)

UNSERE FORMATE:

- Vorträge
- Seminare
- Workshops
- Coaching

UNSERE ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

WEITERHIN SPEZIALISIERT AUF:

- Prozessberatung von der Analyse bis zur Evaluation
- Ausbildungen zum/r Betrieb. Gesundheitsmanager/in