

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Workshop Teambuilding und Teamwork

Ziel ist es durch gruppendynamische Übungen und Achtsamkeitsmethoden zu einer besseren Zusammenarbeit zu gelangen.

Inhalte

In vielen Teams ist die positive Gruppendynamik und gegenseitige Wertschätzung durch Abnutzungseffekte verloren gegangen.

Jede Arbeitseinheit und jede Abteilung lebt jedoch von positiver Energie und echtem Teamgeist.

Mit Gruppenübungen, Achtsamkeits- und Entspannungsmodulen geht es um die psychisch-soziale Gesundheit und die Kommunikationsstrukturen der Mitarbeiter.

So soll dem Einzelnen als auch dem Team zu einer Win-Win-Situation durch positive Interaktions-Inputs verhelfen werden.

Angebot

ein Workshop (ca. 3-4 Stunden). Nach Absprache auch andere Zeitstaffelung möglich.

mind. TN-Zahl: 8

max. TN-Zahl: 15

Dozent

Arne Lashlee
Diplomsportlehrer, Sporttherapeut,
Entspannungspädagoge

Einsatzgebiet:
50 km Umkreis von Oldenburg

Organisation

- Flippchart und Stifte
- Matten
- großer Raum für Gruppen und Körperübungen
- Klemmbretter mit Stiften

