



# *TEAM-TAG*

**ANGEBOT FÜR:**

*Ihr Unternehmen*

**ANGEBOT VON:**

*mortality*

Der nachhaltige Team-Tag mit Weitblick

# *ANTI STRESS HAPPY DAY*

## MITARBEITER UND TEAM STÄRKEN

Beim Anti-Stress-Happy-Day-Team-Tag fokussieren wir uns auf das Positive. Die Bewegung inmitten der wunderschönen Natur von Garmisch-Partenkirchen, angeleitete Gespräche, Workshop-Methoden sowie Achtsamkeits- und Entspannungsübungen erwarten Sie. Es werden Lösungen erarbeitet, die den Mitarbeitern einzeln und als Team helfen, den Tücken des beruflichen Alltags stressresilienter zu begegnen und dadurch noch mehr als Team zusammenwachsen. Sie werden ebenso erfahren, achtsamer mit sich und dem Hier und Jetzt umzugehen, wieder dankbarer zu sein und sich einzeln und als Team noch mehr schätzen zu wissen. Das Team findet trotz/nach der Homeoffice-Phase wieder mehr zueinander und die Leistungsfähigkeit sowie Motivation der Mitarbeiter werden gestärkt.

## DAS BESONDERE

- Nachhaltig mit Weitblick
- Fokus auf die Mitarbeiter einzeln und gemeinsam als Team
- Stressresilienz und Wertschätzung werden gestärkt
- Für körperliche und mentale Vitalität
- 1 oder 2 Tage (mit Übern.) möglich, empfohlen von jew. 09:30 - 16:30 Uhr

## DIE TRAINERIN

Katrin Mickel-Garbers kennt aus einem jahrelangen und erfolgreichen Angestelltenverhältnis, was Stress bedeutet und wie sehr er einem schaden kann. Heute teilt sie als zertifizierte Gesundheitsberaterin und Präventionscoach ihre Expertise mit Privatpersonen sowie Teams und begleitet diese auf dem Weg zu einem stressresilienteren und achtsameren Leben.

## PROJEKTPROZESS

01

### *STUNDENSATZ*

120 € + MwSt

02

### *OPTIONEN*

Shuttle, Seminarraum,  
Verpflegung

03

### *ABSCHLUSS*

[katrin@mountality.de](mailto:katrin@mountality.de)  
+49 157 72 78 29 88



- Raus aus der Stadt, rein in die Natur: Naturkontakte können nachweislich zu Stressabbau und Erholung beitragen.
- Schon Hippokrates von Kos, der wohl bekannteste Arzt der Antike, wusste 400 v. Chr.: "Es ist die Natur, die den Menschen heilt.", "Gehen ist des Menschen beste Medizin."

Die Erfolgsprinzipien der Natur als Vorbild nutzen, z.B.

- Vernetzung statt Linearität
- Vielfalt statt Monokultur
- Alles zu seiner Zeit
- Im Hier und Jetzt sein und gleichzeitig das Nötige für die Zukunft tun
- Alles hat seine Berechtigung



Das Aufhalten in der Natur führt zu einem "gesteigerten Gefühl des Wohlbefindens, größere innere Ruhe, Gefühl des Erfrischtheits, Verbesserung des emotionalen Zustands, verminderte Angstgefühle."  
(Miyazaki 2018, S. 144)

Bei einem Team-Tag dient die Natur als "drittes Element", um mit den Ressourcen der Teammitglieder gemeinsam Ziele und neue Wege für eine effektive und wertschätzende Zusammenarbeit zu entwickeln.

