



Auf richtigem Kurs!

Standortbestimmung, Stressabbau und Neuorientierung durch Segelcoaching

Beim Segeln wie auch im Leben erreicht man seine Ziele durch das Nutzen günstiger Strömungen. Oft muss man gegen den Wind ankreuzen und sensibel sein für feine Veränderungen der Wetterlage.

Ein Leben im Gleichgewicht ist für uns Menschen ein schwieriges Unterfangen. Wir tragen oft beruflich und privat große Verantwortung, stehen täglich unter Erfolgsdruck – körperliche und psychische Belastungen kennzeichnen den Alltag. Dabei gesund zu bleiben, sich wohl zu fühlen, die Lebensperspektive im Auge zu behalten, ist eine große Herausforderung.

Der Blick über die Weite des Meeres, der Gleichklang der Wellen und des Windes und zielgerichtete Aktivitäten in der Gruppe, wirken wie ein Katalysator für Entspannung, Optimismus und neue Kraft. Profitieren Sie von den Erkenntnissen der modernen Psychologie, unserer Erfahrung, Intuition und Einfühlsamkeit!

Segeln Sie mit uns vom 12.07. – 19.07.2014 oder vom 13.09. – 20.09.2014 durch die griechische Ägäis.



Ablauf

Keine künstliche Seminaratmosphäre

Nach dem gemeinsamen Frühstück beginnt der Tag mit einer Coaching-Phase, bevor das Boot mittags ausläuft. Das Segeln auf See ist dann der Kontrapunkt zur intensiven Arbeit vorher. Es bietet Gelegenheit, sich zu entspannen, eigenen Gedanken nachzugehen oder auch Anregungen aufzugreifen und mit anderen zu vertiefen.

Lernen von anderen

Die Intensität an Bord ermöglicht neben der Reflexion der eigenen Verhaltensmuster auch Einblicke in die Entwicklungsprozesse anderer Teilnehmer. Im Unternehmensalltag kommt leicht das Gefühl auf, der Einzige mit Schwierigkeiten zu sein. Probleme gelten als Zeichen der Schwäche und werden lieber vertuscht als diskutiert. Die intensive und offene Atmosphäre an Bord fördert den offenen Austausch und bringt besonders nachhaltige Erlebnisse

Viele Einsichten lassen sich sofort im Alltag umsetzen. Zusätzlich bahnt sich eine Fülle von Veränderungen nach und nach ihren Weg. Die Intensität und Langzeitwirkung des Coachings an Bord ist etwas Besonderes.

Bewährtes Konzept

Die gezielte Auswahl der Teilnehmer sorgt für eine passende Zusammenstellung der Gruppe. Die professionelle Betreuung ermöglicht sowohl die interaktive Arbeit in der Gruppe als auch die Einzelarbeit an individuellen Themen. Der Tagesablauf ist klar strukturiert und sorgt für einen konstruktiven Wechsel von Arbeits- und Reflexionsphasen. Ein stets vertrauens- und respektvoller Umgang der Teilnehmer miteinander ist die Basis der gemeinsamen Arbeit an Bord.

Das sollten Sie mitbringen

- Offenheit für Natur- und Gruppenerfahrungen
- Bereitschaft, sich für einen begrenzten Zeitraum auf einfachen Komfort einzulassen
- normale körperliche und geistige Fitness
- Interesse am Segeln
- Segelkenntnisse sind nicht erforderlich!



Unsere Leistungen für Sie

Nicht im Preis enthalten

- Intensivbetreuung durch drei professionelle Business Coaches.
 - Telefonische Nachbetreuung.
 - Unterbringung auf einer modernen Yacht in Doppelkabinen.
 - Umfangreiches Versicherungspaket.
-
- Flug nach Kos und zurück. Die Buchung organisieren wir gerne für Sie.
 - Verpflegung
 - Persönliche Reiseversicherungen und Ausgaben.
 - Wir empfehlen, Ihren Aufenthalt in einem Strandhotel zu verlängern. Für organisatorische Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Ihre Reisedaten:

- Beginn:** Samstag, den 12.07.2014 vor Ort in Griechenland (eigene Anreise) oder Samstag, den 13.09.2014
- Ende:** Samstag, den 19.07.2014, Hafen von Kos (individuelle Abreise ab 15:00 Uhr) oder Samstag, den 20.09.2014
- Ort:** Starthafen in Griechenland: Kos
- Skipper:** Ralf Träg
- Coaches:** Dr. Angelika Limmer, Ursula Kraus, Ralf Träg
- Kosten:** 2.490 € zzgl. MwSt. (Ausgaben für Verpflegung, Hafengebühren und Kraftstoff werden vor Ort umgelegt)



Dr. Angelika Limmer

Promovierte Diplom Chemikerin, Managementtrainerin, Integrativer Coach (NLP, Systemisches Coaching, Aufstellungen). Selbständige Unternehmensberaterin, langjährige Erfahrungen als Trainerin in Themen der Personalentwicklung wie Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Zeit-, Selbst- und Projektmanagement. Begleitung von Veränderungsprozessen in Firmen, Führungskräfte-Coaching. Erfahrungen mit mittelständischen Betrieben und internationalen Unternehmen.



Ursula Kraus

Diplom Kauffrau, Master of Mediation, systemischer Coach und NLP-Lehrtrainer. In Ihre tägliche Arbeit als Trainer und Coach bringt sie Führungserfahrung aus der Wirtschaft in unterschiedlichen Positionen ein. Ihre Arbeitsschwerpunkte liegen in der Begleitung von Veränderungsprozessen, wie zum Beispiel der Einführung von betrieblichen Gesundheitsmanagementsystemen oder Konfliktmanagementsystemen. Als Trainerin leitet sie NLP-Ausbildungen oder Trainerausbildungen.



Ralf Träg

Skipper, freiberuflicher Estate Planner, Wirtschaftsmediator und Business Coach. Inhaber des Beratungsunternehmens TrägFinanzconsulting.

Erfahrung in der Organisation und Durchführung von Segelreisen. Seit vielen Jahren als Segler und Skipper auf unterschiedlichen Meeren zu Hause.

Besondere Qualifikationen im Segeln:

SportKüstenSchifferschein (SKS)

Sportbootführerschein-See (SBF)

Sportbootführerschein-Binnen (SBF-Binnen) Motor und Segel

Sprechfunkzeugnis: SRC

Kontakt & Anmeldung

Dr. Angelika Limmer

info@angelikalimmer.de

Telefon: +49 (0) 911 979 095 40

Ursula Kraus

info@bc-erlangen.de

Telefon: +49(0) 9131 483 495

Ralf Träg

r.traeg@traeg-consulting.de

Telefon: +49(0) 911 739 590 8

“Wer von See kommt, hat nicht nur einen anderen Gang, sondern auch eine andere Haltung!”

Joseph Conrad