



Mehr als ein Ziel sehen...

Teamtraining und Coaching für Firmen

Frey-Zeit.com



Mehr als ein Ziel sehen...

Über uns	2
Unsere Ziele	2
Unsere Umsetzungsideen	2
Unsere Angebote im Überblick	3
Settings.....	4
Zusatzinformationen	10
Legende	11



„Der Weg ist das Ziel“

Wir unterstützen bei **Teamtagen, Outsourcing, Firmenausflügen** u.w.

Über uns

Wir sind ein kleines Team mit **unterschiedlichsten Persönlichkeiten**, Interessen und Kenntnissen. Dies befähigt uns, mit vielseitigen Gruppen zu arbeiten und Themen, die im Arbeitsalltag eine Rolle spielen, zu vertiefen.

Unsere Ziele

In einem geschützten Raum außerhalb der Firma, können Teams durch eine unbeschwertere Umgebung sich und ihre Gemeinschaft kennenlernen und einen wertschätzenden Umgang miteinander bewusst wahrnehmen, entwickeln und stärken. Wir möchten in unserem Angebot auf Themen eingehen, die Ihnen wichtig sind **und an den aktuellen Inhalten Ihres Teams** ansetzen. Gerne blicken wir mit Ihnen über den Tellerrand hinaus. „Pay it forward“

Unsere Umsetzungsideen

Wir bieten **drei verschiedene Möglichkeiten** in **Settings**, die sich auf spezielle Weise mit Inhalten auseinandersetzen oder von diesen abschalten, einen Beitrag zu Ihrer Klausur zu leisten. Sie als Teamtrainer können das passende Thema und Setting für Ihr Team aussuchen, um die auf Ihr Team abgestimmte Vorbereitung und Durchführung der Veranstaltung zu unterstützen.

Weitere Informationen finden Sie im Anschluss an unsere Ausführungen und auf unserer Homepage. Gerne sind wir bereit Ihnen ein individuelles Angebot zusammenzustellen und Ihre Fragen zu beantworten.

Frey - Zeit

Hartmut Frey
Murgtalstr. 157
72270 Klosterreichenbach
Tel.: 07442/6468, Fax: 07442/123365
Email: info@sport-frey.de
www.frey-zeit.com





„Bewussten und wertschätzenden Umgang erleben“

Unsere Angebote im Überblick

Mit Hilfe des kurzen Überblicks können Sie sich entscheiden zu welchem Zweck und in welcher Intensität eine Veranstaltung stattfinden soll.

Auf den weiteren Seiten finden Sie dann die entsprechenden Settings und Möglichkeiten.

<p>Kurz und knackig</p> <p>Ab S. 4</p>	<p>Sie sind auf einem Arbeitswochenende außerhalb der Firma und brauchen eine Brise Zeit für einen freien Kopf zwischendurch?</p> <p>Ein bisschen Bewegung zum Ausspannen zwischendurch oder am Abend sorgt für frischen Wind.</p> <p>Bei unseren kurzen „Spaß-Aktionen“ möchten wir die Arbeit für zwei Stunden unterbrechen und durch gemeinsame Aktionen im Team den Einzelnen zur Ruhe kommen und die Gemeinschaft zusammenwachsen lassen.</p>
<p>Teamtraining</p> <p>Ab S. 6</p>	<p>Sie wollen aktiv an einem oder mehrere Themen arbeiten und durch Erleben und Beteiligung aller Sinne Inhalte erarbeiten und vertiefen?</p> <p>Sie möchten Anregungen und Reflexion von Sport Frey und den Transfer auf die speziellen Themen und den Arbeitsplatz durch die Gruppe selbst schaffen?</p> <p>Mit unseren Teamtrainings möchten wir eine Plattform geben die Entwicklung im Team oder bei der Arbeit zu fördern und mit Anregungen und Reflexionen zu unseren Übungen den späteren Transfer erleichtern. Wir freuen uns hier besonders über ein kurzes Vorgespräch, um zu erfahren welche Themen bei Ihrem Teamwochenende „oben auf“ liegen, um das passende Setting und die Inhalte für Ihr Team zu finden.</p>
<p>Teamcoaching</p> <p>Ab S. 8</p>	<p>Sie wollen aktiv an einem oder mehrere Themen arbeiten und durch Erleben und Beteiligung aller Sinne Inhalte erarbeiten und vertiefen?</p> <p>Sie möchten Anregungen und Reflexion von Sport Frey und den Transfer auf die speziellen Themen und den Arbeitsplatz durch den erfahrenen Coach Alexandra Trautmann schaffen?</p> <p>Gemeinsam mit unserem Coach Alexandra Trautmann möchten wir nicht nur eine Plattform schaffen für den Transfer, sondern direkt vor Ort den Transfer vom aktiven Bewegen in die Firma begleiten und mit Ihnen gemeinsam Themen und Inhalte weiterentwickeln. Eine Vorbesprechung ist hier unabdingbar. Wir freuen uns in gemeinsamer Arbeit zu Persönlichkeits-Gemeinschafts- und Arbeitsentwicklung beizutragen.</p>



Neues entdecken – gemeinsam erleben

Settings

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die allgemeinen Rahmenbedingungen und eine Beschreibung der spezifischen Richtungen der Settings, damit Sie die passende Veranstaltung für sich und Ihr Team finden können. Bei den verschiedenen Settings wird markiert welche Bedingungen gelten und abgeändert, falls Fakten abweichen.

KURZ UND KNACKIG 7 SETTINGS



ab 50 €



10– 60



Schwarzwälder Mehrkampf - „Einfach mal was anderes“

Sägen, Hämmern, Spalten gehört nicht zu unserem Arbeitsalltag und passt deshalb besonders zum Workout. Ob einfach zum Ausspannen zwischendurch oder am Abend, unser Schwarzwälder Mehrkampf macht Spaß und fördert, ergänzt mit kniffligen Aufgaben, den Teamgeist.



Achtsamkeits-Wanderung – Alleinssein Alleinsein

Der Natur und uns selbst achtsam begegnen –

Bei einer entschleunigten Wanderung und achtsamen Übungen Im Hier und Jetzt beobachten wir, was die Natur uns lehrt. Wir tauchen in die Stille des Waldes und der Wiesen mit ihren Bächen ein und begegnen so Themen, die unser Bewusstsein erheben und zur Gesundheit beitragen können. Bei gemeinsamen Aktionen und im Austausch nehmen wir Individualität und Verbundenheit wahr.



Erlebnis-Wanderung – gemeinsam Zeit in der Natur verbringen

mit Fackeln, Schneeschuhen, Nordic Walking oder eine Gratwanderung

Sommer wie Winter durch die Schwarzwaldlandschaft laufen, die Natur entdecken und abschalten. In diesem Setting möchten wir eine lockere Atmosphäre schaffen, um gemeinsam im Team Zeit zu verbringen.



Orientierungslauf – Eine zwanglose, gemeinsame Suche nach dem Ziel

Unsere ausgetüftelten Touren an verschiedenen Orten im Schwarzwald verleiten ganz, ohne es zu merken zu Teamarbeit und Spaß zur gleichen Zeit. Ausgestattet mit GPS oder Kompass gelangen die Gruppen an ein gemeinsames Ziel und werden dort mit gigantischen Aussichten oder anderen Schmankerln belohnt.



Bogenschießen - „Gemeinsam Neues lernen“

Konzentration auf die Sache und den eigenen Körper. Die Gedanken bleiben ganz beim Schießen und dem Erlebnis selbst. 2 – 2,5 Stunden konzentrieren wir uns auf den Sport und den eigenen Körper. Durch spielerisches Üben stellt sich manches Unerwartete ein.



10– 30



Mountainbike Tour - „Der Weg ist wichtiger als irgendwo ankommen“

Durch die beeindruckende Landschaft des Schwarzwaldes pedalieren und die Seele baumeln lassen. Mit diesem Motto sitzen wir auf unsere Mountainbikes und erleben Wetter und Natur.



10– 20



Wintergames - „Quergedacht oder aus bekannt wird neu“

Snowboard, Ski und co. einmal anders verwendet. Eine lustige, etwas andere Art einer Bewegungspause. So verbringen wir Zeit im Schnee ohne klassischen Wintersport zu betreiben.



Eisstockschießen - „Curling auf Alpenländisch und ganz ohne Besen“

Eine überdachte Variante und dennoch mit Winterfeeling. Oder einfach mal die Chance nutzen und in lustiger Runde das Eisstockschießen erlernen. Der Spaß ist garantiert.



10– 25





Über den Tellerrand schauen

TEAM-TRAINING 7_{SETTINGS}



ab 60 €



ab 75 €



10–60



Bogenschießen – Vom Bogenschießen und was es uns lehrt

Das Bogenschießen ist nicht nur eine Sportart, die viele noch nie ausprobiert haben. Weit darüber hinaus verbirgt der Sport Gelegenheiten und gibt Anlässe über verschiedenste Themen zu sprechen. Ein Schuss: vom eigenen Körper, dem Pfeil, über den Bogen bis hin zum Ziel. Dabei vergehen meistens nur Sekunden bis Minuten, die uns aber viel mehr Lehren können als den reinen Sport.

Themenvorschläge: Ziele erreichen, Bewegung und Entspannung, Wahrnehmung und Empfindungen, Achtsamkeit und Entwicklung o.ä.



10–30



Orientierungslauf – „Viele Wege führen nach Rom“

„Ein Neuanfang öffnet den Blick für die Qualität der Perspektive und die Quantität der Möglichkeiten.“

Manchmal ist es notwendig Schritte zurückzugehen, sich im Team oder in einem Projekt (neu) zu orientieren, auf seinem Weg gelegentlich die Richtung zu wechseln oder andere nach Hilfe zu fragen, andere Meinungen anzunehmen, gemeinsam Entscheidungen zu treffen und Aufgaben zu lösen. Je nach Anlass können in diesem Kontext die Stellung der einzelnen Teammitglieder in der Gemeinschaft oder während einer Aufgabe o.ä. thematisiert werden.



Pädagogischer Teamseilgarten – gemeinsam mehr erreichen

Was Gemeinschaft schafft. „The bigger the dream the more important the team“

Mit hohen und niederen Elementen ist unser pädagogischer Seilgarten zum Trainieren und Festigen von Vertrauen und Teamfähigkeit ausgelegt. Die gegenseitige Unterstützung steht im Vordergrund, und wird von geschulten Erlebnispädagogen und Seilgarten Trainern sicher angeleitet.



Erlebnispädagogische Aktionen – Teamwork makes the dream work

Erlebnispädagogische Aktionen geben spannende, vielseitige Anlässe Themen anzusprechen, die Gemeinschaft eines Teams oder Persönlichkeitsentwicklungen zu fördern. Gerade hier ist es wichtig zu wissen was für sie als Team bei dem Setting wichtig ist und thematisiert werden soll.

Themenvorschläge: Teamgeist, Gemeinschaft, Zusammenfinden, Zusammenhalt, Ziele erreichen, Vertrauen, Kommunikation, Kooperation, Konflikte lösen o.ä.



Monkey Klettern – Persönliche Ziele neu definieren

Zurück zu den Urinstinkten. Es ist nicht der Baum, den man erzwingt, es ist das eigene Ich.

Beim Monkey Klettern thematisieren wir hauptsächlich Themen, die jeden einzelnen selbst betreffen, die Ziele und Ansprüche des Einzelnen stehen hier im Mittelpunkt. Das Monkey Klettern mit entsprechenden Ansätzen und Reflexionen durch unser Team legen eine Grundlage später im Team über die eigenen Erwartungen und Leistungen zu sprechen.



Rund ums Wandern: mit Fackeln, Schneeschuhen, (Natur-)Erlebniswanderung

Ob uns die Natur Neues lehrt oder wir mit einigen Übungen nachhelfen. Während eines „gewöhnlichen“ Spaziergangs lassen sich auf verschiedene Weisen in diesen Settings Inhalte wie Rücksichtnahme oder Selbsteinschätzung und Wahrnehmung thematisieren.



Stand Up Paddling - Perspektivwechsel

„Um klar zu sehen genügt oft ein Blick in die andere Richtung.“

Kommt ein Projekt oder Zusammenarbeit an einem Punkt ins Stocken, ist es manchmal hilfreich einen Schritt zurück zu gehen oder die Aufgaben von einer anderen Richtung zu betrachten. Mit dem Stand Up Paddling haben wir die Chance das Ufer zu verlassen und von einer anderen Seite auf das Land zu schauen. Metaphern wie diese können mit entsprechender Thematisierung während des Teamtraining später in einem Transfer auf die Arbeit übertragen werden.





Einer für Alle, Alle für Einen.

TEAM-COACHING 3SETTINGS

Bei unseren Teamtraining mit Coach Alexandra Trautmann haben wir 6 Themen in drei verschiedenen Settings für Sie vorbereitet. Sollten Sie andere Anliegen oder Themen haben, sprechen Sie uns jeder Zeit gerne auch darauf an.



ab 110 €



ab 130 €



10–30



Pädagogischer Teamseilgarten – **gemeinsam in der Höhe**

„**Als Team auf der Höhe**“: An diesem Tag thematisieren wir mit unserem Coach Bereich wie Rollenverhalten im Team erkennen und klären, Umgang mit Fehlern und Konflikten, gegenseitiges Vertrauen und Motivation.

„**Mit Resilienz in Führung gehen**“: Im Seilgarten können wir außerdem das Training von organisationaler Resilienz für mehr Flexibilität und Leistungsfähigkeit im Team durchführen.



Erlebnispädagogische Aktionen – **Basis schaffen**

Teamfindung – Die Basis für ein erfolgreiches Team sind Zusammenhalt und Kommunikation. Diese zu stärken, die Definition von Zielen, Rollen, Abläufen und „Spielregeln“ für die Zusammenarbeit sind mögliche Themen für einen Teamfindungstag.

„**Check-up fürs Team**“: Ebenso eignet sich die Erlebnispädagogik mit unserem Coach Alexandra Trautmann um zu schauen wo das Team gerade steht. Eine Analyse des Ist- Zustandes und das Erarbeiten von Entwicklungsfeldern stehen an diesem Tag im Fokus.



Bogenschießen – mit Pfeil und Bogen....

„**Ziele im Blick**“: Mit Pfeil und Bogen sowie der richtigen Thematisierung einiger Aspekte lassen sich in entspannter Atmosphäre individuelle und gemeinsame Zielen erarbeiten.

„... **gegen den Stress**“: Ruhe, Konzentration und Achtsamkeit bilden hier die Grundlage zur Förderung von individueller Resilienz für mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit im Alltag



„**Team-Booster**“: Nach einem **Teamtraining** gilt es, die besprochenen Maßnahmen umzusetzen. Gerne unterstützen wir hier durch Kurzinterventionen. Laden Sie uns doch einfach nach ca. drei Monaten zu einer regulären Teambesprechung ein, um die Wirkung Ihres vorangegangenen Teamtrainings zu boostern.



Viel fragen hilft viel...

Zusatzinformationen

WAS ist Erlebnispädagogik und WELCHE Ziele verfolgt sie?

Erlebnispädagogik versteht sich als ganzheitliche Art zu lernen. Mit „Herz, Hand und Verstand“ sollen durch gemeinsame Erlebnisse vor allem Erfahrungen in den Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung bzw. des individuellen Lernens, der Gemeinschaftsentwicklung / des sozialen Lernens und des ökologischen Lernens / des Umweltbewusstseins gemacht werden. Unter anderem im Firmenkontext sind dies drei wichtige Bereiche des Zusammenlebens- und Arbeitens, die wir mit unseren Aktionen unterstützen möchten.

WER führt dies durch – WAS ist meine Rolle als Teamtrainer / Leitung?

Unser Team, welches auch selbst die Aktionen durchführt, zeichnet sich durch das Zusammenspiel jahrelanger erlebnispädagogische Erfahrung und neuem Entdeckergeist von jungen Pädagogen aus. Die Teamleiter oder Coaches haben bei den Veranstaltungen die Möglichkeit das Team einmal von außen zu beobachten und durch einen neuen Blickwinkel weitere Eindrücke über die Gemeinschaft und Einzelne zu bekommen oder selbst als Teil des Teams teilzunehmen. Erleben Sie das Team in herausfordernden Momenten, in Glückszeiten und ihre Reaktion bei gelungenen und misslungenen Aufgaben. Je nach ihrer Funktion können Sie selbst teilnehmen oder von außen beobachten.

WIE kann nachhaltig verankert werden?

Um das Potenzial unserer Veranstaltungen bestmöglich auszuschöpfen und nachhaltig zu verankern ist es uns wichtig vor allen beim Teamtraining und -coaching eng mit den Teilnehmenden und der Leitung zusammenzuarbeiten. Hierzu sind eine durchdachte Vor- und Nachbereitung unabdingbar. Wir wünschen uns deswegen speziell beim Teamcoaching eine Vorbesprechung mit der zuständigen Tagungsleitung. Zur Nachbereitung geben wir gerne Anregungen sowie einige Materialien mit in das Team, womit an den ein oder anderen Inhalt unserer Veranstaltung erinnert werden kann und damit einige Aspekte eventuell einen festen Platz im Firmenalltag bekommen können.

WANN und IN WELCHEM Rahmen können die Veranstaltungen stattfinden?

Die Veranstaltungen können im Rahmen von inhaltlichen Fortbildungstagen, Teamtage, Firmenausflügen o.ä. stattfinden. Bei einigen Veranstaltungen spielt das Wetter eine entscheidende Rolle (z.B. Windsurfen, Gleitschirmfliegen). Alternativ kann hier bei unpassenden Bedingungen auf eine andere Veranstaltung umgebucht werden.

WELCHE Voraussetzungen muss das Team mitbringen?

Das Team muss keine bestimmten Voraussetzungen bzw. Vorkenntnisse mitbringen. Essen, Trinken und entsprechende Kleidung sind bei einigen Veranstaltungen von Vorteil. Genauer besprechen wir gerne in einem Vorgespräch.

WELCHE Leistungen gehören zum Rahmen einer Veranstaltung?




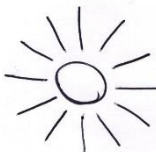


Wir bieten im Rahmen der Veranstaltungen

- Individuelle Beratung, ein Vorgespräch sowie Ansätze zur Nachbereitung zum nachhaltigen Entfalten der Kompetenzen
- Hilfe bei der Unterkunftsuche
- Tipps zur Freizeitgestaltung und Infrastruktur
- Catering auf Anfrage

WAS bleibt? WEITERE Fragen?

Wir wünschen Ihnen und uns eine gute Zusammenarbeit und hoffen, dass wir in unserem möglichen Rahmen nachhaltig zu einem guten Firmenklima, einer entspannten Atmosphäre und / oder inhaltlicher Entwicklung beitragen können. Sollten sie noch offene Fragen haben, melden Sie sich gerne direkt mit Ihrem konkreten Anliegen bei uns.

Legende

 <p>½ Tag: 2 – 2,5 Stunden: Preise pro Person zzgl. MwSt.</p>	 <p>Drinnen möglich</p>
 <p>½ Tag: 3 – 3,5 Stunden: Preise pro Person zzgl. MwSt.</p>	 <p>Draußen möglich</p>
 <p>Ganztägig: 4 – 5 Stunden; Preise pro Person zzgl. MwSt.</p>	 <p>Personenanzahl (von - bis)</p>

Veranstaltungsbedingungen

Die Preise 2023 verstehen sich für Gruppen ab 10 Personen incl. Mehrwertsteuer; ab Klosterreichenbach oder dem entsprechenden Schulungs-/Sportgelände incl. Entwicklung, Betreuung/Schulung, Leihausrüstung, Organisation, Durchführung und Veranstalter Haftpflichtversicherung. Kosten für evtl. Transfer und Getränke sind im Preis nicht enthalten. Bei Terminverschiebung oder Verlängerung wird die Zeit entsprechend in Rechnung gestellt.

Bei Veranstaltungen nach 22 Uhr entsteht ein Zuschlag von 50%. Es gelten die üblichen Stornobedingungen.

Die Veranstaltung erfolgt auf eigene Gefahr. Der Veranstalter und seine Angestellten haften nur bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Für geliehene Ausrüstung haftet der Mieter bei Verlust und Beschädigung.