

Volltreffer Motivation & Gelassenheit



*- Mit Pfeil und Bogen zu
mehr Resilienz im Klassenzimmer -*

Ein erlebnisorientiertes Training für Schulklassen

- Resilienz leitet sich vom Englischen „resilience“ ab und bedeutet so viel wie psychische Widerstandsfähigkeit oder innere Stärke.
- Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, mit Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen und sich auch nach schwierigen Zeiten wieder erholen zu können.
- Der Schulalltag mit seinem Fokus auf Leistung bietet meist zu wenig Raum für Schülerinnen und Schüler, Fähigkeiten und Stärken zu entwickeln, die für das Leben von Bedeutung sind: Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Gelassenheit auch in stressigen Situationen, Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Selbstständigkeit,...
- Wir bieten gezielte, erlebnisorientierte Trainings an, die diese Aspekte fördern - und gleichzeitig den Zusammenhalt in der Klasse stärken.

Wie gelingt es, auch in herausfordernden Situationen möglichst positiv, optimistisch und konzentriert zu bleiben - ein Thema schon auch für junge Menschen! Lernen Sie mit Ihrer Klasse beim Bogenschießen, wie es mit dem richtigen Standpunkt und einer guten Haltung gelingen kann, sich auf das Wesentliche konzentrieren, mit geeigneter (Ein-)Stellung im richtigen Moment loslassen und seinen Zielen auf diese Weise näherzukommen.

Durch die Kombination aus erlebnispädagogischen Übungen, moderiertem Feedback und Reflektion in der Gruppe bietet der Kurzworkshop Gelegenheit, Erkenntnisse auf den Alltag in der Schule zu übertragen. Denkipulse, Bewegung an der frischen Luft und garantiert viel Spaß – eine gelungene Kombination für Klassenfahrten oder Projekttag /-wochen.

3-4 Stunden, ab 35 EUR (inkl. MwSt.) pro Person (> 25 Teilnehmer)
5-6 Stunden, ab 48 EUR (inkl. MwSt.) pro Person (>25 Teilnehmer)



Trainerteam

„Bogenschießen ist eine Sportart, die uns ganz in das Hier und Jetzt bringt. Durch die erforderliche Konzentration auf die Bewegungsabläufe erleben die Schüler, was Achtsamkeit bedeutet.“ so **Hartmut Frey**, der Inhaber der Sport-Schule Frey (www.frey-zeit.com) in Baiersbronn.

„Wie seit über 20.000 Jahren erlebt man beim Bogenschießen wieder die Faszination der inneren Balance und Ausgeglichenheit durch Anspannung und Entspannung.“

Selber aus dem Leistungssport kommend, bringt Hartmut Frey als staatlich anerkannter Skilanglauflehrer und Surflehrer jahrelange Erfahrung in Konzeption und Durchführung von sportlich orientierten Events für Firmen, Schulklassen und Privatpersonen mit. Spezialisiert als Erlebnispädagoge ist der ausgebildete Bogenschießlehrer für den sportlichen Teil des Workshops verantwortlich.



„Das Loslassen beim Bogenschießen ist nicht nur eine schöne Metapher. Wenn ich den Pfeil auf die Reise schicke, ist tatsächlich alles andere ausgeblendet. Dem Moment äußerster Konzentration folgt die augenblickliche Entspannung – und die über sichtbare Erfolge!“ sagt der Coach **Alexandra Trautmann**. „Bogenschießen eignet sich auch deshalb so gut für die Kombination mit Coaching, weil sich so manche Selbsterkenntnis nebenbei einstellt. Denn auch bzw. gerade aus Fehlschüssen ergeben sich Beurteilungen, die bei der Stressbewältigung im (Schul-)Alltag helfen können.“

Alexandra Trautmann ist als MBA (University of Oxford), zertifizierter Business und NLP Coach (DVNLP)/ Systemischer Coach sowie Stress- und Burnout-Berater und -Coach spezialisiert auf die Themen Stressbewältigung und Resilienztraining. Auf der Grundlage ihrer eigenen Führungserfahrung und ihrer Empathie begleitet sie Menschen dabei, Herausforderungen gelassen zu meistern. Sie ist Mitglied im Deutschen Bundesverband für Burnout-Prophylaxe und Prävention e.V.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.



Inhaber und Geschäftsführer: Hartmut Frey
Erlebnispädagogik | Teamtraining | Incentive
 Murgtalstraße 157 · 72270 Baiersbronn
 Tel.: 07442 6468 · Fax: 07442 12 33 65
info@frey-zeit.com
www.frey-zeit.com

Alexandra Trautmann
Training | Beratung | Coaching
 Gaisbachstraße 55 · 76599 Weisenbach
 Tel.: 07224 93 21-357 · Fax: 07224 93 21-358
info@explosim.de
www.explosim.de