

Management Circle Outdoor-Seminar

Kraft tanken für Manager

Effektiv regenerieren und
die Kunst, es zu bleiben

Ihr exklusiver Termin
14. bis 16. Mai 2020 in **Garmisch-Partenkirchen**

Impressionen
Teilnehmer unserer Veranstaltung im September 2019



Gute Gründe, um neue Kraft in der Natur zu schöpfen

- Das Stresslevel in unserer Gesellschaft – wo stehen Sie?
- Wandern in der Natur – schaffen Sie Distanz zu Ihrem stressigen Berufsalltag
- Ihr persönliches Schlafkonto – worauf kommt es beim Schlaf an?
- Umgang mit Ängsten und Sorgen – lernen Sie mit Ihren Kräften zu haushalten
- Ernährung und Stress – Fakten, Mythen und was Ihnen wirklich gut tut
- Bewegung und Sport – entwickeln Sie neue Routinen für Ihren Alltag
- Vormittags erhalten Sie im Seminarraum wichtige Informationen und Tipps – am Nachmittag beginnen Sie in der Natur unmittelbar mit der Umsetzung


MANAGEMENT CIRCLE®
BILDUNG FÜR DIE BESTEN

Melden Sie sich jetzt an! www.managementcircle.de/05-88248

Reaktivieren Sie Potenziale in den Lebensbereichen Bewegung, Schlaf und Ernährung

Ihr Trainer

Dr. Martin Christian Morgenstern, Speaker, Trainer und Coach, COOLYOU.training

Ankunft im Tagungshotel „Das Graseck“ und Come together im Seminarraum um **14.00 Uhr**

Herzlich willkommen

- Begrüßung durch den Trainer und kurze Vorstellungsrunde
- Überblick über den Ablauf und die Inhalte des Trainings und Abstimmung mit Ihren Erwartungen als Teilnehmer

Einführung zum Stresslevel in der Geschäftswelt

- Die Kunst der Selbstwahrnehmung: Wie Sie Stress und starke Emotionen bei sich selbst bemerken
- Bewegung, Ernährung, Schlaf und innere Einstellung: Worauf es bei einer gesunden Stressbilanz wirklich ankommt
- Identifizieren Sie Ihre persönlichen Stress-Sets aus Job und Alltag

Cool bleiben in allen Lagen: Die Kunst der Stressregulation

- Erlernen Sie eine erste Technik
- Mentale Vor- und Nachbereitung für Stresssituationen
- Wie Bewegung Kopf und Körper steuert: Sie machen eine individuelle Bestandsaufnahme

Sie erhalten Ihr persönliches Trainings-Armband und werden im Laufe der Veranstaltung mit verschiedenen Funktionen und deren Anwendung vertraut gemacht. Individuelle Einstellungen unterstützen Sie beim Erlangen einer neuen Achtsamkeit.

Aktiv in der Natur I

- Sie brechen zu einer ersten kleinen Wanderung auf und erleben bewusst die Wirkung auf Psyche und Wohlbefinden
- Reflektion Ihrer Ausgangssituation
- Erlangen Sie Motivation für Veränderungen

Abend-Special

Lassen Sie sich nach Ihrer Rückkehr im Restaurant des Hotels „Graseck“ mit einem gemeinsamen Abendessen verwöhnen. Kommen Sie mit Ihrem Trainer und den anderen Teilnehmern ins Gespräch. Zum Ausklang des ersten Tages profitieren Sie von Tipps und Hilfestellungen für einen erholsamen Schlaf.



Schöpfen Sie neue Kraft

Ihr Trainer
Dr. Martin Christian Morgenstern

Es geht weiter...

- Treffen **um 10.00 Uhr** im Seminarraum und Überblick über den geplanten Tagesablauf

Wie war die Nacht?

- Erfahren Sie, was für einen erholsamen Schlaf wichtig ist
- Lernen Sie Tipps und Tricks von Sportprofis kennen
- Bestimmen Sie Ihren individuellen Schlafbedarf sowie Ihren Biorhythmus
- Richten Sie ein Schlafkonto im Kopf ein
- Erfahren Sie, was zu tun ist, wenn es mit dem Schlaf nicht so gut klappt und wie Sie Defizite wieder gutmachen können
- Erfahrungsaustausch zum Thema Schlaf am Beispiel der letzten Nacht und unter Einbezug des Trainings-Armbandes

Back to Sports

- Warum Sport in erster Linie reine Kopfsache ist
- Wie man den Kopf von „Sport machen müssen“ zu „Sport machen wollen“ einstellt
- Sie machen gemeinsam 20 Minuten Sport und legen den ersten mentalen Grundstein für „Sport machen wollen“

Mit Ihren Kräften haushalten

- Wie man mit weniger Kraft mehr schafft
- Cool bleiben trotz Druck
- Wie man Ängste und Sorgen in Respekt verwandelt

Aktiv in der Natur II

- Nach dem Mittagessen starten Sie zu einer weiteren Wanderung
- Reflektion der bisherigen Inhalte und Techniken
- Abstand zum Alltag gewinnen

Abend-Special

Sie assistieren dem Koch im „Graseck“ und unterstützen bei der Vorbereitung Ihres Abendessens. Dabei machen Sie Experimente, welches Essen gut für Sie ist und welches nicht. Beim gemütlichen Zusammensitzen bekommen Sie von Ihrem Trainer hilfreiche Informationen, wie Ihre Ernährung Ihren Körper, die Psyche und die Regeneration beeinflusst.



Es geht hoch hinaus

Ihr Trainer
Dr. Martin Christian Morgenstern

Es geht weiter...

- Treffen **um 10.00 Uhr** im Seminarraum und Überblick über den geplanten Tagesablauf

Zusammenfassung Ernährung

- Sie diskutieren Hindernisse und typische Verhaltensmuster
- Sie bekommen hilfreiche und praxiserprobte Tipps, die auch in Ihrem stressigen Alltag funktionieren

Aktiv in der Natur III

- Gemeinsamer Ausflug in die Alpen mit Gondelfahrt
- Wanderung und bewusster „Blick von oben“
- Austausch über die Seminarinhalte und deren erwartete Wirkung auf den Alltag

Seminarabschluss im Hotel „Graseck“ im Laufe des Nachmittags

Feedback und Abschlussdiskussion



Dieses Training beinhaltet einen großen Anteil an aktiven Parts außerhalb des Seminarraums und in der Natur. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, allein oder unter Anleitung einen weiteren aktiven Part im Fitnessraum des Hotels einzuplanen.

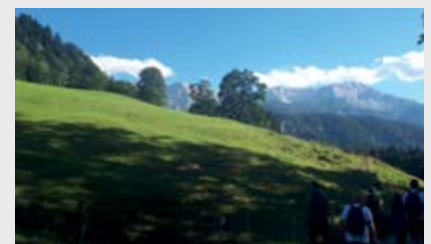
Bitte bringen Sie entsprechende Kleidung, geeignete Schuhe und einen Rucksack mit.

Sportliche Vorkenntnisse oder besondere Ausdauerfähigkeiten sind **nicht** erforderlich. Die Wanderrouten werden bestmöglich den Wünschen der Gruppe und dem Wetter angepasst und durch einen **ortskundigen Wanderguide** begleitet.

Seminarzeiten

| | Beginn des Seminars | Business Lunch | Ende des Seminars |
|---------------|---------------------|----------------|------------------------|
| 1. Seminartag | 14.00 Uhr | 13.30 Uhr | 17.30 Uhr + Abendessen |
| 2. Seminartag | 10.00 Uhr | 13.00 Uhr | 17.30 Uhr + Abendessen |
| 3. Seminartag | 10.00 Uhr | 13.00 Uhr | ca 16.00 Uhr |

An den Seminartagen sind Kaffee- und Teepausen in Absprache mit dem Trainer und den Teilnehmern vorgesehen.



Ihr Nutzen aus diesem Seminar

Sie gewinnen Abstand vom Alltagsstress und entwickeln neue, für Sie passende Techniken und Routinen zur **Entschleunigung** und **Regeneration**. Sie haben die Möglichkeit, sich mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen **auszutauschen** – oder auch ganz für sich in **Ruhe** Kraft zu tanken.

Diese Veranstaltung ist **nachhaltiger** als ein Wochenendtrip, denn Sie nehmen jede Menge **Tipps** mit in Ihren Alltag und kommen **gestärkt** zurück.

Dadurch beugen Sie **Überlastung**, **Leistungsverlust** und **Burnout** vor!

Nehmen Sie sich Zeit, um Kraft zu tanken

Sind Sie in Ihrem beruflichen Alltag an allen Fronten im Einsatz und spüren immer wieder, dass Ihnen das geforderte Tempo zu schnell wird? Doch Aussteigen bei voller Fahrt ist quasi unmöglich und so bleiben Sie an Bord, obwohl Ihnen die Geschwindigkeit schon lange nicht mehr bekommt. Aufgeben gilt nicht und Sie wollen ja auch auf der Gewinner-Seite bleiben.

Also, was tun?

Fakt ist, nur Sie selbst können etwas ändern. Niemand anders wird für Sie auf die Bremse treten.

„Kraft tanken für Manager“ ist kein normales Seminar: Diese Veranstaltung wirkt ganzheitlich und verbindet das Erlernen von Techniken und Hintergrundwissen mit aktiven Elementen aus den Bereichen Bewegung, Schlaf, Ernährung und Regeneration.

Sie werden einen Berg besteigen und von dort oben einen anderen Blickwinkel einnehmen und Ihre Situation neu einordnen. Sie werden neue Routinen entwickeln, die Ihnen im Alltag helfen, sich selbst nicht aus dem Fokus zu verlieren.

Ein jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt: Seien Sie im Mai in Garmisch-Patenkirchen dabei und tanken Sie neue Kraft.

Wir freuen uns auf Sie!

Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.



Stefanie Wendt

Stefanie Wendt

Projektmanagerin

Tel. +49 6196 4722-623

E-Mail: stefanie.wendt@managementcircle.de

Soft Skills-Blog

Tipps und Tricks, mit denen Sie Ihre Kompetenzen stärken!

Jetzt folgen!



www.management-circle.de/soft-skills

[@skills_circle](https://twitter.com/skills_circle)

MANAGEMENTCIRCLE®

Dr. Martin Christian Morgenstern



hat als Evolutionspsychologe und Verhaltensforscher einen ganz besonderen Blick auf die Welt. Seine Mission ist es, seinen Zuhörern und Seminarteilnehmern praktisch zu zeigen, wie man heutzutage gelassen, gesund und guter Dinge seine Ziele erreicht.

Denn - genetisch gesehen - wohnt in jedem Menschen zu 98% ein kleiner Affe. Seine letzten Updates bekam er in der Steinzeit und hat sich seitdem nicht mehr verändert. Nur seine Lebens- und Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahrzehnten so stark verändert, dass die artgerechten Bedürfnisse für Kopf und Körper immer mehr vergessen werden.

Seit über 15 Jahren entwickelt und transportiert Dr. Martin Morgenstern dazu Wissen, Inspiration und handfeste Lösungen. Seine Arbeitsfelder reichen von Einzel-Coachings über Seminare bis hin zu Konferenzen mit über 1000 Teilnehmern. Seine Kunden kommen aus allen Feldern: Einzelunternehmer, Berufssportler, Behörden, Universitäten, Mittelständlern und bekannte Dax 30-Konzerne.

Begeisterte Teilnehmerstimmen

„Unendlich wertvolles Seminar. Sehr intensiv durch das andere Seminar-Format. Ich habe so viel mitgenommen, um die alltäglichen Routinen zu verändern.“

„Ein rundum gelungenes Konzept: Die Zusammenhänge zwischen Schlaf, Bewegung, Ernährung und mentaler Fitness werden sehr anschaulich und lebhaft vermittelt. Transfer in die Praxis geschieht durch die vielen Outdoor-Aktivitäten und die tolle Lage des Hotels inmitten wunderschöner Natur automatisch. Viele praktische Tipps für den Alltag und echte Erholung!“

5 gute Gründe, dieses Seminar zu besuchen

1. Sie gewinnen **Abstand** vom **Alltagsstress**.
2. Sie erlernen die **Kunst**, auch im Berufsalltag „zwischen-durch“ zu **regenerieren**.
3. Sie trainieren, auch unter großem Druck **cool** zu **bleiben**.
4. Sie verbessern Ihre **Schlafqualität** deutlich und nutzen **Techniken** aus dem Profi-Sport.
5. Sie reaktivieren Potenziale in den Bereichen **Bewegung** und **Ernährung**.

BEACHTEN SIE AUCH UNSERE VERANSTALTUNG

Gelassen gewinnen

25. und 26. August 2020 in Frankfurt/M.

28. und 29. September 2020 in Köln

28. und 29. Oktober 2020 in München

Nähere Informationen gibt Ihnen gerne **Stephan Wolf**
Tel.: +49 6196 4722-800, Fax: +49 6196 4722-888,
E-Mail: kundenservice@managementcircle.de
Web: www.managementcircle.de/08-88507

Kraft tanken für Manager

■ Wer sollte teilnehmen?

Diese Veranstaltung richtet sich an **Geschäftsführer** und **Mitglieder** des **Vorstandes**, **Bereichsleiter**, **Abteilungsleiter** und **leitende Mitarbeiter** mit besonderer Verantwortung aller Branchen, die lernen möchten, in ihrem beruflichen Alltag auch in extremen Druck- und Belastungssituationen **gelassen** und **konzentriert** zu bleiben. Ziel dieses Trainings ist es, Leistungsverlust, Überlastung und Burnout entgegenzuwirken.

■ Warum diese Veranstaltung so wichtig für Sie ist

- Sie schaffen **Distanz** zu Ihren **Stressoren** aus dem **Alltag** und analysieren Ihre persönliche Situation
- Sie erhalten **Umsetzungstipps** für neue Routinen in Hinblick auf **Schlaf**, **Bewegung** und **Ernährung**
- Durch die aktive Ausrichtung des Trainings erfahren Sie unmittelbar, welche **Effekte** kleine **Verhaltensänderungen** auf Ihr **Wohlbefinden** haben

■ Termin und Veranstaltungsort

14. bis 16. Mai 2020 in **Garmisch-Partenkirchen** 05-88248
DAS GRASECK Boutiquehotel
Graseck 4
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel.: +49 8821 943240
Fax: +49 8821 9432450
E-Mail: welcome@das-graseck.de

Zimmerreservierung

Für unsere Seminarteilnehmer steht im Tagungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zum Vorzugspreis zur Verfügung. Nehmen Sie die **Reservierung bitte rechtzeitig selbst direkt im Hotel** unter Berufung auf Management Circle vor.

Begrenzte Teilnehmerplätze – jetzt anmelden!

Online-Anmeldung: **www.managementcircle.de/05-88248**
PDF zum Ausdrucken: **www.managementcircle.de/form**
E-Mail: **anmeldung@managementcircle.de**
Telefonisch: **+49 6196 4722-700**
per Post: **Management Circle AG, Postfach 56 29, 65731 Eschborn/Ts.**

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweieinhalbtägige Training beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 2.995,-. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass**. Bis zu vier Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Alle genannten Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

Werbewiderspruch

Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke durch die Management Circle AG selbstverständlich jederzeit widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Hierfür genügt eine kurze Nachricht an unseren Datenschutzbeauftragten per Mail an datenschutz@managementcircle.de oder per Post an Management Circle AG, Datenschutz, Postfach 56 29, 65731 Eschborn. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.managementcircle.de/datenschutz.

■ Über Management Circle

Als anerkannter Bildungspartner und Marktführer im deutschsprachigen Raum vermittelt Management Circle *WissensWerte* an Fach- und Führungskräfte. Mit seinen rund 200 Mitarbeitern und jährlich etwa 2000 Veranstaltungen sorgt das Unternehmen für berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Weitere Infos zur *Bildung für die Besten* erhalten Sie unter **www.managementcircle.de**



Reisen Sie mit der Deutschen Bahn zu attraktiven Sonderkonditionen zum Veranstaltungsort.
Infos unter: www.managementcircle.de/bahn