freinatur

Die Erlebnisschmiede

www.freinatur-steiermark.at

Business & Teams

Teambuilding
Leadershiptraining
Lehrlingscoaching
Outdoor & Health Events
BGF Gesundheitsförderung

freinatur

Die Erlebnisschmiede

www.freinatur-steiermark.at

Inhalt

Business & Teams

Teambuilding
Vorträge und Workshops
Team Events / Betriebsausflüge
BGF
Mehrwehrt für Ihr Unternehmen
BGF Naturangebote
BGF Bewegungsangebot
Lehrlingscoaching
Business Retreats
Kooperationsparter

Gemeinsam etwas zu erleben, motiviert und schweißt zusammen!

Unsere erfahrenen Trainer*innen stellen Ihre Mitarbeiter*innen vor ungewohnte Aufgaben und begleiten sie mit professionellen Methoden dabei, ihre persönlichen Ressourcen bewusst wahrzunehmen, einzusetzen und somit Veränderungen in Gang zu bringen.

Motivation und Engagement sind Faktoren, die im Bereich des Outdoor-Teambuildings neu entfacht werden können und zur Erreichung von Zielen unabdingbar sind.

Durch die ungewöhnlichen Rahmenbedingungen in der Natur werden Gruppenprozesse erkennbar und optimierbar. Beim gemeinsamen Tun entstehen neue Ansätze, Ressourcen werden sichtbar und für das Team greifbar.

Freinatur-Angebote sind auf Nachhaltigkeit und Transfer ausgelegt. Die Transferquote ist überdurchschnittlich hoch, das Team profitiert also langfristig davon. Ein zufriedenes und motiviertes Team ist der Schlüssel für ein erfolgreiches Unternehmen.

Teambuilding

Maßgeschneidert auf Ihr Business und/oder kombiniert mit einem der folgenden Outdoor Angebote:

- Outdoor Training
- Outdoor Olympiade
- Weltmaschine
- Kanu Trekking
- Survival Experience
- Floss Bau
- Waldbaden
- Sonnenaufgangswanderung
- Schneeschuhwanderung
- Iglu Bau
- Escape Game

Teambuilding

- Kommunikationsprozesse optimieren
- Kreative Ansätze zur Ideenfindung für die Herausforderungen im Betrieb etablieren
- Teamspirit stärken
- Motivation in den Arbeitsalltag integrieren
- Identifikation mit dem Team und dem Unternehmen stärken
- Vertrauen und Verantwortung als Qualitäten im Team installieren
- individuelle Themen
- Von der Vision zum Ziel

Teambuilding

Vorträge & Workshops

Motivation - Mehr Motivation am Arbeitsplatz

Kommunikationstraining - Für bessere Alltagskommunikation im Betrieb

Ich habe keine Zeit mich zu beeilen - Zeit Management im Arbeitsalltag

Ressourcenmanagement - Ressourcen effektiv und effizient nutzen

Resilienz und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz

Escape Game 3 h

Einstimmung:

Aktivierende erlebnisreiche Einstimmung für das Escape Game

Hauptteil Workshop:

Bei den erlebnisreichen Escapegames
werden gemeinsam Zahlen und Bilderrätsel geknackt
Teamwork und Körpereinsatz sind bei viele Stationen gefragt.
Nur gemeinsam werden die Aufgaben gelöst.
Es wirkt auf die äußere Wildnis (Körperübungen) und auf die
innere Wildnis (Coaching Übungen aus dem Psychodrama).
Nur als Team kann der Schatz gefunden werden, der einzige
Schatz, der die Menschheit retten kann.

Mixed: Exit The Room - Schnitzeljagd - Schatzsuche

Abschluss:

Der Schatz wird gelüftet...

Reflexion & Feedback

Ausklang beim Buschenschank

Weltmaschine - Kettenreaktion 4 h

Einstimmung:
Aktivierende erlebnisreiche Einstimmung, gruppendynamische Übungen, Kennenlernspiele, Bewegungsspiele.

Hauptteil Workshop:
Bau einer riesigen Murmelbahn. Es werden 4 oder 5 Gruppen gebildet, die je nach Motto (Elemente oder Sinne) eine 2 Meter lange Murmelbahn bauen inkl. special Effekt zum Motto.
Im zweiten Teil des Workshops geht es darum, aus den einzelnen Murmelbahnen eine riesige Weltmaschine zu bauen und alle Stationen miteinander zu verbinden. Kettenreaktion erwünscht!

Abschluss:
Reflexion und Feedback
Ausklang am Lagerfeuer wenn gewünscht

Outdoor und Indoor möglich

Outdoor Olympiade 3 h

Einstimmung:
Aktivierende erlebnisreiche Einstimmung.
Gruppendynamische Übungen, Kennenlernspiele, Bewegungsspiele

Hauptteil Workshop:

Es wird sportlich - 2 Teams treten gegeneinander an, um DIE Outdoorolympioniken zu werden.
Wer ist schneller beim Stelzenlauf, wer ist mutig genug auf der Flying Fox Bahn, wer schafft den Balanceakt auf der Slackline? Nur eine Gruppe erhält die Punkte für ein loderndes Feuer mit Feuerstahl oder Holzbohrer. Nur eine Gruppe kann die Punkte für Geschicklichkeit & Geduld ergattern. Welche Gruppe wird am Ende die meisten Punkte sammeln?

Abschluss:

Reflexion und Feedback

Ausklang am Lagerfeuer oder beim Buschenschank möglich

Outdoor und Indoor möglich (verschiedene Varianten)

Survival Olympiade 3 h

Einstimmung:
Aktivierende erlebnisreiche Einstimmung.
Gruppendynamische Übungen, Kennenlernspiele, Bewegungsspiele

Hauptteil Workshop:

Es wird abenteuerlich - 2 Teams treten gegeneinander an, um DIE Survivalolympioniken zu werden.
Welches Team kann Karte und Kompass lesen, wer ist mutig genug auf der Flying Fox Bahn, wer schafft den Balanceakt im unwegsamen Gelände und schafft die Gruppe es, ein Feuer zu entfachen? Welche Gruppe wird am Ende die meisten Punkte sammeln?

Abschluss:
Reflexion und Feedback

Ausklang am Lagerfeuer oder beim Buschenschank möglich

Survival Experience 6 h

Einstimmung:
Kleine Kräuterwanderung und Navigationschallenge

Hauptteil Workshop:

Survival Skills und Bushcraft Know-how wird kombiniert und vermittelt. Diese Hardskills werden mit Kommunikations-Kompetenzen verknüpft. Hier erwartet euch Basiswissen zum Bau eines Lagers oder Shelters und zur Feuerkunde. Mit allen Sinnen nehmt ihr die Natur um euch wahr. Kreativität und Kraft sind gefragt beim errichten des Basislagers und der dreiteiligen Feuerkunde.

Abschluss:
Reflexion und Feedback

Ausklang am Lagerfeuer oder beim Buschenschank

Kanu Trekking 6h

Einstimmung:
Aktivierende erlebnisreiche Einstimmung in Kombination mit Paddeltechniken und Kanu Know How.

Hauptteil Workshop:
Gemeinsam in einem Boot sitzen. Paddeltechnik erlernen, führen und führen lassen, gemeinsam die Balance halten. Gemeinsam erleben die Jugendlichen eine erlebnisreiche Kanutour am Fluss (Raab/Feistritz). Das Kanu kann nur gesteuert werden, wenn kommuniziert wird, Absprachen getroffen werden und einander vertraut wird. Beim Bau eines Katamarans kommt es dann auf Teamwork an!

Abschluss:
Reflexion und Feedback

Jausenstation am Flussufer möglich mit rauchigem Lagerfeuer
Kaffee und Snacks vom offenen Feuer

Floss Bau 4 - 6 h

Einstimmung:
Aktivierende erlebnisreiche Einstimmung
Lustige Methoden zur Gruppenfindung

Hauptteil Workshop:
Gemeinsam in einem Boot sitzen das zuvor im Team gebaut wurde. Je nach Gruppengröße werden ein oder mehrere Flösse gebaut. Materialien hierfür werden zur Verfügung gestellt, die Anleitung findet die Gruppe selbst heraus. Kreativität, Vernetztes Denken und Kooperation sind hier gefragt. Nach der Präsentation folgt dann die Jungfernfahrt. Wer vertraut auf das Selbst gebaute Floss und sticht in See? Capture the flag und andere Aufgaben warten auf dem Wasser.

Abschluss:
Reflexion und Feedback

Ausklang am Lagerfeuer oder beim Heurigen möglich

Schneeschuhwanderung 4 h

Einstimmung:
Aktivierende Einstimmung und Materialkunde

Hauptteil Workshop:
Schneeschuhwandern ist die ruhige Form des Wintersports. Zeit, den Winter zu genießen und Zeit, um im Einklang mit der Natur Schritte zu gehen und sich weiterzuentwickeln. Die glitzernde Schneelandschaft zieht Jugendliche in ihren Bann. In der Gruppe wird nicht nur gemeinsam gewandert, es gibt auch Teamaufgaben zu lösen, wo Kooperation, Geschicklichkeit und Kommunikation notwendig sind. Das Gipfelerlebnis rundet die Erfahrung ab.

Abschluss:
Reflexion und Feedback

Ausklang in einer urigen Hütte

Maßgeschneidert für Ausbilder*innen

Ziele:

- ·Motivierende Gesprächsführung
- ·Optimierung von Fähigkeiten und Kompetenzen
- ·Zielarbeit nach dem Züricher Ressourcenmodell
- ·Reflexion der eigenen Persönlichkeit
- ·Persönliche und Unternehmerische Wünsche in Einklang bringen
- ·Empowerment
- ·Führungsstile im New Management
- ·Die Kunst der Delegation
- ·Individuelle Ziele

Kombinierbar mit unseren Outdoor Events

WKO gefördert!

Leadershiptraining

Freinatur WKO Teaser

Freinatur fasst das Potential des Outdoor Training zusammen, um daraus ein erfolgreiches Leadership Training zu konzipieren.

Im Rahmen der Natur trainieren die Führungskräfte sowohl ihre Hard Skills als auch ihre Soft Skills.

Neben Abteilungsleiter*innen tragen vor allem auch Lehrlingsausbildner*innen eine hohe Verantwortung für eine gelingende und erfolgreiche Lehre der im Betrieb beschäftigten Lehrlinge.

Schlüsselqualifikationen wie Authentizität, Engagement und Wege zu gelingender Kommunikation zwischen Betrieb und Lehrlingen/Mitarbeiter*innen werden im persönlichen Kontext reflektiert.

Der eigene Führungsstil wird erkannt, hinterfragt und optimiert, wodurch das Unternehmen nachhaltig von kompetenten Führungskräften und motivierten Lehrlingen/Mitarbeiter*innen profitiert.

Leadershiptraining

Betrieblicher Gesundheitsförderung

Die Wirksamkeit von BGF wird mittlerweile von zahlreichen Studien (iga. Report 28) belegt. Wir bei Freinatur, verstehen die BGF als Organisationsentwicklung, die in den verschiedensten Bereichen Ihres Unternehmens eingegliedert ist (BGF Netzwerk, Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung,2018).

Die Angebote von Freinatur sind ganzheitlich angelegt und versprechen somit mehr Erfolg als Einzelmaßnahmen. In Zeiten von Nachhaltigkeit und Umweltverträglichkeit sind unsere Angebote Spitzenreiter seit vielen Jahren – schon bevor es „trendy" wurde, haben wir uns Nachhaltigkeit, Gesundheit und Natur auf die Flagge geschrieben.

Die langjährige Erfahrung des mulitprofessionellen Teams zeigt sich in der gekonnten systemischen Prozessbegleitung.

BGF

BGF & Natur

GESUNDHEITSBERATUNG

Gesundheitsberatung für Mitarbeiter und Führungskräfte in den Bereichen psychische Gesundheit und physische Gesundheit

ACHTSAMKEITSTRAINING

Einzeln / Kleingruppe - Outdoor oder Indoor
Themenspezifisch: z.B. Achtsamkeit am Arbeitsplatz | kollegiales Miteinander

PSYCHOREGULATIVES TRAINING

Meditation - Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung nach Jakobson
Phantasiereisen - geführte Enstpannungen

WALDBADEN

Geführte Achtsamkeitswanderung im Wald mit Yoga und Meditation, 5 Sinne Walderleben,
Themenzentriertes Arbeiten mit Naturmaterialien und Qi Gong.

Termine auf der Homepage unter HEALTH EVENTS
Gruppentermine gerne auf Anfrage.

BGF

BGF & Bewegung

YOGA

Hatha Yoga
Flow Yoga
Yin Yoga

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Kraft, Koordination, Balance und Propreozeption / Tiefensensibilität. Körperübungen in Kombination mit Atemtechniken und der klassischen Abschlussentspannung Shavasana.

CIRCLE TRAINING

Ganzkörpertraining für den Erhalt der physischen Gesundheit

LIVE ODER ONLINE

Im Betrieb, Wunschlocation oder ONLINE Training

Mehrwert für Ihr Unternehmen

Die positiven Effekte zeigen sich auf psychischer, physischer und sozialer Ebene bei den Mitarbeiter*innen, dies vermindert Krankenstände, steigert die Motivation und die Leistungsbereitschaft.

Vorteile für Mitarbeiter*innen

Positive Gesundheitseffekte und gesteigertes Wohlbefinden
Kompetenzerweiterung im Bereich Kommunikation, Reflexion und Feedback
Höhere Arbeitszufriedenheit
Identifikation mit dem Unternehmen

Vorteile für Ihr Unternehmen

Hohes Kommunikationsniveau
Weniger Konfliktpotential
Beständigkeit der Mitarbeiter*innen
Imagegewinn
Reduzierung von Krankheitsbedingten Ausfällen

BGF

Mit unserem Lehrlingscoaching schaffen wir Erfolgserlebnisse. Mit Intensive Naturerfahrungen und erlebnisorientiertem Lernen ermöglichen wir einen Raum für Wachstum.

Mit verschiedenen Themenschwerpunkten erarbeiten wir ein individuelles Konzept, um mit einem erlebnisreichen Workshop einen nachhaltigen Transfer in den Alltag zu erzielen.

"Sage es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können."

(KONFUZIUS, CHINESISCHER PHILOSOPH)

Lehrlingscoaching

Maßgeschneidert für Ihre Lehrlinge und/oder kombiniert mit einem der folgenden Outdoor Angebote:

- Outdoor Training
- Outdoor Olympiade
- Weltmaschine
- Kanu Trekking
- Survival Experience
- Floss Bau
- Waldbaden
- Sonnenaufgangswanderung
- Schneeschuhwanderung
- Iglu Bau
- Escape Game

WKO gefördert!

Lehrlingscoaching

(R) Auszeit

HÜTTENZAUBER RETREAT
WILDERNESS RETREAT
ONE DAY RETREAT
RETREATS AUF SEMINARHÖFEN
NATUR UND WELLNESS RETREATS
RETREAT IM CHALET

Unsere Business Retreats ermöglichen eine kraftvolle Auszeit – wir schaffen Raum für Bewegung, Zeit zum Visualisieren und Fokussieren.

Die Natur gibt Inspiration um neue Ziele und Visionen zu entwickeln oder ausgiebig zu reflektieren.
die dir Raum und Zeit zum Fokussieren und Vitalisieren schenken.

Mehrwert

mehr Balance im Team und im Unternehmen
Gesundheitsförderung und Stressabbau
Resilienz und Copingstrategien entwickeln bzw. schärfen
Raum für neue Impulse und Ideen
Zeit für Evaluation und Reflexion

Business Retreats

freinatur

Die Erlebnisschmiede

www.freinatur-steiermark.at

OFFIZIELLER PARTNER

JOCHEN SCHWEIZER

Du bist, was du erlebst.

AUSGEZEICHNETER ERLEBNIS-PARTNER

mydays 2017

EXCELLENT PARTNER

2-THERMENREGION

Bad Waltersdorf

Österreichische Gesundheitskasse

CARINTHIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

FACHHOCHSCHULE KÄRNTEN

Oststeiermark

Urlaub im Garten Österreichs

Almenland

NATURPARK · STEIERMARK

DREILÄNDER NATURPARK RAAB

REGIONALENTWICKLUNG OSTSTEIERMARK

RETTER EVENTS

since 1996

jollydays

ZWEI UND MEHR

NETZWERK ELTERNBILDUNG

JUFA

Happy together

KULMLAND

WKO

STEIERMARK

Kooperationen