

## Firmentrainings und Events

**Teambuilding in freier Natur**

**Betriebsausflüge**

**Azubi Events**

„Wer Menschen führen will, muss hinter Ihnen gehen.“

- Laotse -

„... und dabei nicht schubsen.“

- Carsten Bach -

Vielleicht erinnern Sie sich, wie inspirierend es für Sie war, als Kind am Feuer zu sitzen. Gemeinsam in der Natur zu forschen und spielerisch Neues zu erlernen liegt uns Menschen im Blut.

**Wir bieten Ihnen professionelle Teambuilding kombiniert mit einzigartigen Erfahrungen in freier Natur.**

**So wird der Betriebsausflug zur Fortbildung – spielerisch, gemeinsam, natürlich.**

**Wir lernen wie die Kinder – begeistert, freiwillig und nachhaltig.**



## Professionelle Teambuilding

Die Interaktionen zwischen Mitarbeitern in einem Unternehmen stellen für alle Beteiligten immer wieder eine Herausforderung dar.

Seit jeher mussten Menschen zu ähnlichen Fragen Lösungen finden, um in freier Natur in Gemeinschaft leben zu können:

- Welches sind unsere gemeinsamen Bedürfnisse und was braucht es, um diese zu befriedigen?
- Welche Ressourcen sind vorhanden und wie lassen sie sich nachhaltig nutzen?
- Welche persönlichen Potentiale sind vorhanden und wie können sie der Gemeinschaft dienen?
- Wie gut funktioniert die Zusammenarbeit und wie kann das Team noch besser zusammen wachsen?
- Welche Möglichkeiten bestehen, um die Energie und Begeisterung der einzelnen Teammitglieder zu erhalten und zu fördern?
- Wie funktionieren Führung und Feedback in einer Gruppe von Menschen, die ein gemeinsames Ziel verfolgt?
- Was können wir aus den alltäglichen Herausforderungen in der Gemeinschaft lernen?
- ...



## **Wir erlernen gemeinsam und spielerisch diverse Basisfertigkeiten von Naturvölkern.**

Dabei bekommen wir einen Eindruck von deren Philosophie und Gemeinschaftssinn und finden gemeinsam Antworten auf diese Fragen.

Ob wir gemeinsam eine natürliche Schutzbehausung errichten, als Gruppe lautlos durch den Wald schleichen oder erlernen, ohne Streichhölzer Feuer zu entzünden – die Auswirkungen der gemeinsamen Aktionen auf die Gruppe sind sofort offensichtlich und können jederzeit professionell reflektiert und bearbeitet werden.

Dafür stehen uns diverse Methoden zur Verfügung, die sowohl aus dem Kontext der Naturvölker stammen, als auch von modernen Coaching- und Mediationstechniken übernommen wurden.

Gemeinsam und auch als Individuum meistern wir vielfältige Herausforderungen, die das Leben in freier Natur mit sich bringt.

Dadurch entsteht nicht nur ein intensiveres Miteinander, auch jeder Einzelne findet seine ganz persönlichen Herausforderungen – sei es auf körperlicher, emotionaler oder geistiger Ebene.

Es geht uns **nicht** um ein Überlebenstraining im Sinne von „wir kämpfen gemeinsam gegen die Wildnis“ - sondern vielmehr um eine tiefere Begegnung mit der Natur und somit auch mit uns selbst.

Spielerisch und ausgelassen wie die Kinder werden wir kreativ, schöpfen neue oder vergessene Potentiale, machen tiefgehende gemeinsame Erfahrungen und wachsen zusammen.



## **Trainingsinhalte und Themenbereiche**

Um Ihren ganz speziellen Zielen und Vorgaben für Ihr Team gerecht zu werden haben wir diverse Angebote vorbereitet.

In Absprache mit Ihnen legen wir die Inhalte fest und gestalten Ihr Wunschprogramm. Folgende Themenbereiche stehen unter anderem zur Verfügung:

### **Fertigkeiten und Aktivitäten**

- Bauen von Schutzbehausungen aus Naturmaterialien
- Feuer machen – mit und ohne Streichhölzer
- Herstellung von Gebrauchsgegenständen
- Kochen am offenen Feuer – Kochen ohne Geschirr
- Wasserkunde – Wasser finden, beurteilen und reinigen
- Tarnen und Schleichen als Gruppe
- Übernachtungen in freier Natur (Schutzbehausung, Schneehöhle, ...)
- Wildpflanzen und ihre Verwendung als Nahrung oder Medizin (\*)
- Spurenlesen und die Sprache der Vögel (\*)
- Bau von primitiven Jagdwaffen (z.B. Speerschleuder, Wurfholz) (\*)
- Bogenbau und Bogenschießen (\*)
- Wildniswanderungen (z.B. im Nationalpark Bayerischer Wald) (\*)
- Kanutouren (mit und ohne Übernachtungen) (\*)
- Navigation und Orientierung mit Karte und Kompass (\*)
- Schneeschuhwanderungen (z.B. mit Spurenlesen) (\*)

(\*) Hier arbeiten wir nach Bedarf mit hochqualifizierten externen Trainern und Experten zusammen und laden Gastdozenten ein, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit uns teilen.

All diese Aktivitäten bieten vielfältige Möglichkeiten, auf die Entwicklung von Fertigkeiten, den „Soft Skills“ einzelner Mitarbeiter und des gesamten Teams hinzuwirken.

Wir erleben die Inhalte im Kontext von Naturerfahrung und der Gemeinschaft von Naturvölkern fast spielerisch und entwickeln wie beiläufig wichtige Fertigkeiten.

**Sie haben die Wahl.**

## Inhalte und „Soft Skills“

- Entstehung und Entwicklung von Gemeinschaft bei Naturvölkern
- Führung, Feedbackkultur und Kommunikation bei Naturvölkern
- Konfliktmanagement bei Naturvölkern (z.B. „Council“)
- Teambildung und Zusammenarbeit bei alltäglichen Aufgaben (z.B. Feuermachen)
- Rituale, die die Gemeinschaft fördern (z.B. „Greeting Customs“)
- Wahrnehmung der Natur (Umwelt) als Spiegel des Inneren Erlebens
- Selbstwahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung
- Empathie und Naturwahrnehmung – Ein klarer Zusammenhang?
- Die Natur als Ratgeber – Wie lernten Naturvölker aus der Natur?
- Inspiration bei Naturvölkern – Kraft und Visionen aus der Natur schöpfen
- Die Philosophie der Naturvölker – Nachhaltigkeit im Denken und Handeln
- ...

„Erzähle mir und ich werde vergessen.  
Zeige mir und ich werde mich erinnern.  
Binde mich ein und ich werde verstehen.“

- Laotse -



## Formate und Zeitrahmen

Wir unterscheiden zwischen drei grundsätzlichen Formaten:

- Trainings zur Teambildung
- Betriebsausflüge und Events für Teams
- Events für Auszubildende

Alle Formate sind als eintägige oder mehrtägige Veranstaltung möglich.

Ein Tagesprogramm beinhaltet in der Regel 6-8 Stunden Kurs und mehrere Stunden Pause.

Bei mehrtägigen Veranstaltungen mit Abendprogramm können auch ca. 8-10 Stunden Programm sinnvoll sein.

Je nach Inhalt der Veranstaltung laden wir Gastdozenten ein (z.B. Experten im Spurenlesen oder Bogenbau- Profis).

Mindestens ein Trainer steht auch in den Pausen jederzeit zur Verfügung.

Wir legen größten Wert auf Gemeinschaftsbildung und lassen uns dabei von vielen traditionellen Ritualen inspirieren.

Die meisten unserer Veranstaltungen finden daher inklusive „Nachübernachtung“ statt.

Erfahrungsgemäß vertiefen sich am Abend am Feuer die meisten Beziehungen enorm und viele Probleme lassen sich „wie von selbst“ lösen.

Der Veranstaltungsort hängt von Ihren Wünschen bezüglich des Programms ab – er kann sich in der Nähe Ihrer Firma befinden oder z.B. in einem Nationalpark – hierzu laden wir Sie ein, mit uns ins Gespräch zu gehen.

Der Komfort der Unterbringung steht gegebenenfalls in Wechselwirkung mit den möglichen Inhalten – es sind Übernachtungen in Jugendherbergen, auf Tipiplätzen, in Hotels, sowie auf Naturplätzen unter freiem Himmel im „1000 Sterne Hotel“ möglich.

Meist ist es in Hotellobbys weniger gern gesehen, wenn man sich im Kreis einfindet, mit einem „Bowdrill“ unter lautem Getöse und Rauchentwicklung Feuer bohrt und ein Zundernest entflammt – daher finden wir gemeinsam eine zu Ihrem persönlichen Wunschprogramm passende Unterkunft.

## **Verpflegung und Getränke**

Sie wünschen sich Vollverpflegung und möchten dennoch abends Ihr mitgebrachtes Grillzeug am offenen Feuer rösten?

Bewährt hat sich eine gesunde Mischung aus Selbstversorgung, gemeinsamem Kochen und Gruppenverpflegung durch einen Koch bzw. Camphelfer.

Wir erarbeiten für Sie Ihre ganz persönliche Versorgung mit Speisen und Getränken und berücksichtigen selbstverständlich Nahrungsunverträglichkeiten und Allergien ihrer Mitarbeiter.

## **Preise und Gruppengrößen**

Wir haben den Anspruch, unser Bestes zu geben, um die Gemeinschaft zu fördern und Menschen in ihrer Naturverbinding zu unterstützen.

Daher haben wir uns entschieden, gemäß unserer Erfahrungen die Gruppengröße zu limitieren und ab einer gewissen Größe weitere Trainer mit ins Team aufzunehmen.

In den meisten Fällen gilt folgende Aufteilung:

- Teilnehmerzahl: 5 – 22 Personen
- 5 – 8 Teilnehmer: ein Trainer + ggf. Camphelfer / Koch
- 9 – 15 Teilnehmer: zwei Trainer + ggf. Camphelfer / Koch
- 15 – 22 Teilnehmer drei Trainer + Camphelfer / Koch
- Bei Gruppen über 22 Teilnehmern sind eventuell die möglichen Inhalte limitiert.

Die Preise variieren je nach Gruppengröße, Anzahl und Qualifizierung der Trainer, sowie Dauer und Inhalt der Veranstaltung stark.

Die Kosten für Übernachtungen und Verpflegung fallen ebenfalls je nach Ort und Art der Veranstaltung sehr unterschiedlich aus.

Daher haben wir bei der Preisgestaltung, sowie bei der Detailplanung die Flexibilität, die es uns ermöglicht, Ihre ganz persönlichen Wünsche einfließen zu lassen.

**Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot .**

## Ihr Ansprechpartner ist Florian Köhler



Florian Köhler ist seit vielen Jahren als Trainer, Coach und Berater selbständig. Seine Ausbildungen zum NaturCoach und zum Wildnispädagogen, die „einen klaren Anfang und offensichtlich kein Ende haben“ (F. Köhler) brachten ihn dazu, seine Naturverbundenheit zum Beruf zu machen.

Eine ausführliche Selbstdarstellung finden Sie auf unserer Webseite.

**Kontakt per Mail: [info@commit-mensch.de](mailto:info@commit-mensch.de) oder per Telefon: (+49) 170 7471558**



Commit-Mensch.de – NaturCoaching