

Angebot für Unternehmen

Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit mit Greencoaching und der Franklin Methode



Fördern Sie die Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeitenden mit Greencoaching und der Franklin Methode (DNI – Dynamic Neurocognitive Imagery). Unser Angebot umfasst Burnout-Prävention, Kommunikationstraining und vieles mehr. Kurse können auf Wunsch (auch teilweise) in Englisch mit einer US-amerikanischen Native Speaker abgehalten werden.

Business-Pakete

#1: The Day Off – Outdoor

Ein ganzer Tag im Freien, nur 30 Minuten vom Wiener Praterstern entfernt, im idyllischen Weinviertel. Genusstag mit Franklin Methode, Neurodidaktik, Bewegung in unwegsamem Gelände, Kommunikationstraining und Teambuilding.

Extras:

optional in Englisch oder mit integriertem Englisch-Training.
optional mit kreativer Teamerfahrung mit Figurentheater-Elementen



#2: Compact – Indoor

Wir kommen direkt zu Ihnen ins Unternehmen für einen kompakten Workshop (3–4 Stunden). Gemeinsam erarbeiten wir Möglichkeiten zur Verbesserung von Bewegungs- und Haltungsmustern am Arbeitsplatz – ein effektiver Ansatz zur Burnout-Prävention! Ziel ist es, die Ressourcen des eigenen Körpers zu entdecken und zu nutzen.

Extras: Kurs optional in Englisch oder mit integriertem Englisch-Training.

Inhalte und Tools



Als Basis dient die bewegungspädagogische Franklin Methode®: DNI® (dynamic neurocognitive imagery) kombiniert Bewegung mit mentalen Bildern, um Bewegungs- und Haltungsmuster nachhaltig zu verbessern. Diese Methode steigert nachweislich Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Gleichzeitig werden Gesundheit und Leistungsfähigkeit gefördert.

Umsetzung: Training mit Franklin-Bändern und - Bällen, Verkörperung von Anatomiewissen, Fokussierungs- und Lockerungsübungen, Resilienztraining durch Körperfokus, Tanzimprovisation und Bewegung mit Musik.

Beispiele für Kommunikationstools: Reflektion von Gedanken und Überzeugungen mit geführten Dialogen und „Walk and Talk“; Ressourcenorientierte Übungen wie Vertrauensführung im Gelände; Outdoor-Aktivitäten: Wildkräuterkunde, gemeinsames Arbeiten im Wald, Naturspiele

Ziele/Ergebnisse:

- Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit
- Motivation zur Bewegung
- Körperwahrnehmung schärfen
- Anatomisches Wissen durch Imagination erleben
- Emotionaler Ausgleich und mehr Freude im Berufsalltag
- Gesundheitsförderung durch Bewegung in der Natur
- Resilienztraining nach dem Prinzip des „Shinrin Yoku“ (Waldbaden)

Figurentheater: Papp Marchée als Teamerfahrung



Im Figurentheater gibt es neben den bekanntesten Figuren (wie z.B. der Kasperlfigur) auch solche, die von mehreren Personen gemeinsam geführt werden. Ziel dabei sind möglichst natürliche Bewegungen. Die Positionen haben jeweils unterschiedliche Aufgaben, manche eher eine leitende, andere eine eher reagierende Funktion. Doch erreicht niemand das Ziel ohne die anderen. Die Positionen werden getauscht, um allen alle Erfahrungen zu ermöglichen. Die Arbeit fördert auf spielerische Weise die Verantwortung füreinander - und für die Figur.

Ergänzende Extras:

1. **Stimmbildung und Atemübungen**
Als erfahrene Sängerin bietet Sophia Mae Tabassi zusätzlich Stimmbildungs- und Atemtechnik an.
2. **Englisch-Training**
Als US-amerikanische Native Speaker gestaltet Sophia Mae Tabassi den Kurs auf Wunsch (teilweise oder komplett) in Englisch, um die Englischkompetenzen Ihres Teams zu fördern.

Stärken Sie die mentale und körperliche Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden und schaffen Sie eine inspirierende Grundlage für nachhaltigen Erfolg.

Kontaktieren Sie uns für ein individuell abgestimmtes Angebot!

info@greencoaching.at

www.greencoaching.at