

## Teamerleben in beruflichen Prozessen

### Vertrauensvoll mit sich und anderen umgehen – auch in schwierigen Situationen

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit mit Klettereinheiten

In nahezu allen beruflichen Bereichen gehört die Gruppen- bzw. Teamarbeit zum Alltag. Die erfolgreiche Arbeit in Gruppen und Teams bedarf dabei einer hohen sozialen Kompetenz. Dies hat sich durch den Ausbau im Bereich des „Homeoffice“ eher erhöht.

Als Teammitglied muss ich mich auf die Anderen verlassen können und darauf vertrauen, dass der Andere seinen „Job“ macht. Und das gilt umgekehrt für mich in Bezug auf den Anderen genauso. Vielleicht machen viele der Erfahrung, dass dies unter normalen Bedingungen noch funktioniert, spätestens bei hohen Belastungen, bei Zeitdruck oder in Konflikten erleben wir aber wohlmöglich, dass Teamarbeit nur noch eingeschränkt möglich ist. Gerade dann braucht es Vertrauen in das gemeinsame Umgehen. Doch wie können wir – auch in schwierigen Situationen - Vertrauen in das Team entwickeln.

Beim Klettern ist Teamerleben absolut live erlebbar. Wir erfahren am Fels und im Team persönliche Herausforderungen. Dabei wird schnell klar, dass es nicht darauf ankommt, wie jemand alleine seinen Weg findet, sondern dass es entscheidend ist, wie wir als Team den Fels hinauf kommen.

Das Team meistert gemeinsam die Aufgabe. Wer am Fels bestehen will, benötigt Vertrauen in den Anderen, die Fähigkeit, sich auf den Anderen (mit seinen Stärken und Schwächen) einlassen zu können. Und er/sie benötigt die Bereitschaft, den Fels (die Herausforderung) auch wirklich mit ganzem Willen meistern zu wollen. Die im Berufsleben oft erlebten Vergleiche - wer ist besser, wer ist schneller, wer ist mächtiger - sind am Fels unwichtig, ja kontraproduktiv. Es entscheidet – neben dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten - das Vertrauen in das Team, den KletterpartnerIn.



<b>Seminar Nr.:</b>	814525
<b>Termin:</b>	22.06.-27.06.2025 Sonntag, 18.00 Uhr – Freitag, 13.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Lambrecht
<b>Preis:</b>	1.075,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1.275,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 65,00 € insg.
<b>Dozent:</b>	Peter Wendland, Peter Wendland (Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Klettersteig), Klever Klettertrainer und DAV Mitglied.
<b>Teamer:</b>	Thorsten Führer
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10-15
<b>Leistungen:</b>	Übernachtung mit Frühstück, Mittagessen bzw. Lunchpaket, Abendessen, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung
<b>Kontakt PfalzAkademie:</b>	Franz-Hartmann-Str. 9, 67466 Lambrecht, Tel.: 06325 / 18 00-0, <a href="mailto:info@pfalzakaemie.bv-pfalnz.de">info@pfalzakaemie.bv-pfalnz.de</a>

Die Erfahrungen beim Klettern am Felsen lassen sich hervorragend auf das Teamerleben im beruflichen Kontext (z.B. Projektarbeit) übertragen. Vor jeder Klettertour stehen ein gutes Vorbereiten und eine Risikoanalyse. Wie genau ist das Material beschaffen, wie ist die mentale Situation der einzelnen Teammitglieder, wie ist der Schwierigkeits-grad des zu erwartenden Weges (Kletterroute), welches Risiko ist unterwegs zu erwarten? Gleichzeitig stellt sich für jedes Teammitglied – gerade bei einem anspruchsvollen Weg - die Frage der Entscheidung: Was veranlasst mich, meine Komfortzone und Bequemlichkeit zu verlassen, sich auf etwas Unbekanntes einzulassen und ein Risiko einzugehen? Was motiviert mich, was sind meine Visionen? Wie treffe ich eine richtige Entscheidung: am Fels, im Beruf, im Leben? Wie gehe ich mit Angst und Mut um?

Klettern bewegt sich stets in einer Risikozone: Was passiert, wenn ich stürze? Wie mache ich weiter? Wie gehe ich – vielleicht entschlossen – damit um, wenn ich eine „Niederlage“ erlebe? Wie kann ich vielleicht alte Vorstellung (von mir, vom Team oder von der Aufgabe) verabschieden, damit etwas Neues Platz haben kann? Wie entwickle ich Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in das Team?

## Seminarinhalte

- Umgang mit Risiko und Komfortzone
- Einlassen auf das Unbekannte
- Konzentration und Achtsamkeit im Team
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens
- Vertrauen und Gelassenheit auch in Drucksituationen
- Kommunikation in Stresssituationen
- (Selbst)Wahrnehmung, Hingabe und Demut.
- Feedback mit den Teammitgliedern, um die eigene Wahrnehmung und die der sozialen Umwelt zu überprüfen. Der ideale Teamaufbau – welche Teamrollen sind in meinem Team wichtig.

## Ihr Nutzen

- Sie erweitern Ihre Fähigkeit, sich kommunikativ in Ihrem Arbeitsteam einzubringen.
- Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten, um im Arbeitsalltag neue Lösungen möglich zu machen.
- Sie erhöhen Ihre Fähigkeit, Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und in die Kompetenz des Team zu entwickeln – auch in schwierigen Situationen.
- Sie optimieren den Kommunikationsfluss im Team.
- Sie erweitern Ihre Kompetenzen als handlungs- und zielgerichtetes Teammitglied und entwickeln eine „richtige“ Teamkultur.
- In Reflektionsrunden, erhalten Sie ein persönliches Feedback und Coaching zu Ihrem Potential.
- Gemeinsame Meditationen setzen Ihnen ein Angebot mit Resilienz und Gesundheitsfürsorge konstruktiv für ihre Persönlichkeit und Ihre berufliche Situation umzugehen.

## Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

... sind keine Teilnahmevoraussetzung. Das Seminar ist aber nicht geeignet für Personen mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atmungs- und Bewegungsorganen. Eine gute körperliche Konstitution ist von Vorteil, Schwindelfreiheit erforderlich.

Der Schwierigkeitsgrad der Kletterrouten liegt bei ca. vier bis 6+/7- (leicht bis mittelschwer). Für die Kletterrouten sollte bereits Erfahrung (auch Kletterhalle) bei Anfänger vorhanden sein. Je nach Erfahrungsgrad der Gruppe, wird auch im Vorstieg geklettert. Wir klettern an Sandstein. Dieser hat eine höhere Reibung und ist etwas anspruchsvoller als glatter Fels.

Die Zeit am Kletterfelsen beträgt jeden Tag (Mo-Do) ca. drei bis vier Stunden. Am Kletterfelsen finden neben dem eigentlichen Klettern Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers des Erfahrenen in den beruflichen Alltag statt. Bei schlechtem Wetter (Regen) kann nicht am Felsen geklettert werden. Wir können dann Kletterhallen (voraussichtlich in Mannheim) nutzen.

## Klettermaterial

Klettermaterial wird – mit Ausnahme von Kletterschuhen - gestellt. Wir arbeiten mit automatischen Sicherungsgeräten. Bitte bringen Sie auf jeden Fall eigene Kletterschuhe mit, diese sind im Handel für Einsteiger auch im unteren Preissegment zu erwerben. Kletterschuhe an Sandstein sind zwingend erforderlich.

## Fahrten vor Ort

Um die Kletterfelsen zu erreichen, benötigen wir Privatfahrzeug der Teilnehmer. Wir bezahlen für jeden im Rahmen des Seminars gefahrenen Kilometer 0,30 €. Die PKWs werden in der Regel mit vier Personen besetzt. Die Ziele liegen in der Regel ca. 30-50 km entfernt.

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in der PfalzAkademie in Lambrecht im Pfälzerwald untergebracht. Das Haus liegt 6 km von Neustadt an der Weinstraße entfernt. Sie sind Einzelzimmern untergebracht. Um eine zeitlich hohe Flexibilität gewährleisten zu können, erhalten Sie vom Seminarhaus zum Mittagessen ein Lunchpaket (am Freitag warmes Mittagessen), am Abend erhalten Sie dann ein warmes Abendessen (am Sonntag kaltes Abendessen). Zudem erhalten Sie ein Frühstück am Frühstücksbuffet. Im Haus steht Ihnen eine Sauna zur Verfügung.

**Anreise:** Mit der Bahn bis zum Bahnhof Lambrecht und dann ca. 20 Minuten Fußweg zur Akademie oder mit dem Taxi. Näheres erfahren Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**. Fahrgemeinschaften schonen die Umwelt und sparen Geld.

**Weitere Informationen** über Reise-Utensilien, Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Das Dozententeam ist mit Klettern in den Bergen vertraut. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritten.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

**Förderung:** Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.