



Refresh

Reboost your Teamspirit

Online Teamevent



Ziele

Teams leben von gemeinsamen Emotionen, Erlebnissen und Verbindungen. Genau jetzt ist es essentiell diese zu ermöglichen, um nachhaltig erfolgreich zu sein!

- Ab 20 Teilnehmer*innen, 1 Halbtage
- Wähle aus bis zu 6 interaktiven Sessions für dein Event
- Jede*r Mitarbeiter*in kann zwei der bis zu sechs Sessions auswählen
- In Breakouträumen /Kaffeepause gibt es Zeit und Raum für Austausch

Ablauf

Agenda

- Willkommen/Rahmen setzen
- 2-3 interaktive Sessions zur Wahl
- Small Talk/online Kaffee in Breakouträumen
- 2-3 interaktive Sessions zur Wahl
- Business-Speed-Dating zu einem Thema
- Abschluss, Feedback

Investment

Je nach Anzahl der Teilnehmer*innen und Sessions zwischen €80 und €150 pro Person



Session - Option 1

Souveräne online Kommunikation und sympathische Wirkung

Quick Wins und praktische Tipps, um virtuell und analog authentisch, kompetent und entspannt zu agieren mit **Präsentations-Trainerin Angela Pengl-Böhm**.



Session - Option 2

Mindfulness für Kreativität und Power

Hochwirksame Tools für Widerstandskraft und Kreativität. Die **Kabarettistin Nadja Maleh** verbindet profunde Themen mit humorvoller Leichtigkeit, Achtsamkeit mit Kreativität, Kreativität mit Humor, Humor mit Resilienz.



Session - Option 3

Entspannungsstrategien für Business & Alltag

Mentaltrainerin Astrid Hafner-Auinger zeigt Atemtechniken, die im Business-Alltag effektiv zum Einsatz kommen können und hilft persönliche Ressourcen zu erkennen und freizusetzen.



Session - Option 4

Erfolgsstrategien aus dem Spitzensport

Aus dem Leistungssport wissen wir, dass jeder Erfolg im Kopf und mit der richtigen Zielsetzung beginnt – Probiere erfolgreiche Mentaltechniken mit **Weltmeister und Olympia-Athlet im Rudern, Bernhard Sieber**.



Session - Option 5

Creating personal breakthroughs

Erprobe effektive Strategien um deine persönliche beruflichen Ziele zu erreichen. Durch interaktive Arbeit zu deinem Erfolg mit **Katharina Janauscek, internationale HR Strategin**.



Session - Option 6

Body & Mind - von Power-Workout bis Yoga

Für alle, die gerne abwechslungsreich trainieren, jeder steuert selbst sein Trainingstempo und **Intensität**. Je nach Wünschen von schweiss-gebadeten Körpern, bis hin zu Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation.