



---

Im Team zusammen wachsen

• MEHR VERTRAUEN • BESSERE  
KOMMUNIKATION • ZUFRIEDENHEIT •  
HÖHERE PERFORMANCE •

[WWW.MOTIVATIONDAY.INFO](http://WWW.MOTIVATIONDAY.INFO)



# Ziele

Viele Teams haben das Thema, dass sie sich an verschiedenen Standorten oder in verschiedenen Abteilungen befinden und sich oft nur flüchtig kennen. Oder es kommen neue Leute ins Team, die man wieder einbinden soll. Dennoch sollte man gut und oft projektübergreifend zusammenarbeiten.

## Ziele des Trainings

- Zusammen wachsen des Teams
- Vertrauen aufbauen
- Verbesserte und wertschätzende Kommunikation
- Kultur des Lobens, Anerkennens und der Wertschätzung optimieren
- Stärken der Teammitglieder erkennen und einsetzen
- Motivation - sich selbst und die KollegInnen begeistern
- Gemeinsam Grenzen erweitern und dadurch als Team wachsen
- Eigene Zufriedenheit und Teamzufriedenheit optimieren
- Ergebnisorientierte Maßnahmen-Vereinbarung zur Optimierung der täglichen Zusammenarbeit
- Von Ihnen vorgegebene Ziele sind natürlich jederzeit möglich und werden berücksichtigt



# Inhalte & Methoden

## Themenblöcke Teambuilding • Vertrauen • Kommunikation • Motivation • Zufriedenheit

- Kennen lernen durch diverse Übungen & Spiele
- Wo stehen wir als Team - Teamuhr (Magisches Dreieck, Seilquadrat)
- Werte/Rollen im Team
- Vertrauen im Team aufbauen (Vertrauenslauf, Vertrauensfall, Blind führen und führen lassen, Spinnenetz,...)
- Teambuilding - diverse Aufgabenstellungen (Überquerung Säuresee, magischer Zauberstab...)
- Loben/Anerkennung/Wertschätzung (sich selbst loben lernen, richtiges Loben im Team, Kultur des Dankens, Selbstwert optimieren)
- Kommunikation & Teamleistung optimieren durch diverse Spiele (Lego-Kommunikationsspiel, der verrückte Turmbau, die schusselige Flasche, diverse Teamspiele aus unserer Teamolympiade wie Teamschiparcours etc.)
- Du schaffst, was du willst (Holzbrett durchschlagen, Glasscherbenlauf, Feuerlauf etc.)
- Eigenmotivation und Teammotivation (Transformation von destruktiven, hinderlichen Glaubenssätzen, Einstellungen, Visualisierungsübung)
- Zufriedenheit steigern durch mentale Methoden und Übungen, Entstressungs-Einheiten etc.



# Vertrauen im Team

In einem Team soll man sich blind aufeinander verlassen können. Wir haben die passenden Übungen dafür.





# Kommunikation im Team

## Themenblock Kommunikation

Hier geht es um die Basics der Kommunikation, Missverständnisse, was gesagt und gehört wurde, das 4 Ohren Modell von Schulz von Thun, gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg und vieles mehr - wieder eingepackt in viele lustige Spiele mit Aha-Effekt.

Spiele: Lego-Kommunikationsspiel, Turmbau, Erfindungs-Bau uvm.





# Du schaffst, was du willst

## Themenblock Motivation - Du schaffst alles, was du willst

High Performance & Vertrauen aufbauen im Team  
durch Verlassen der Komfortzone.

(Mentale Vorbereitung, Durchschlagen eines Holz-  
brettes, Durchbrechen von Pfeilen, Glasscherbenlauf,  
Feuerlauf)





# Teambuilding-Aktivitäten

„Beim Spiel kann man einen Menschen besser kennen lernen, als im Gespräch in einem Jahr“ *Platon*

Teamspiele fördern das Miteinander & die Kommunikation und es macht viel Spaß, daher bauen wir gerne Teamolympiaden, Schnitzeljagden oder ähnliches in unsere Trainings als Einheit ein (zB als 2 h Block)

Mögliche Aktivitäten: Teamolympiade, Da Vinci Code Trophy, Floßbau und Rennen, Highland Games, Abenteuerwanderung, Mission impossible Agentenjagd uvm.





# Mehr Zufriedenheit im Team

Durch mentale Methoden wie Glaubenssätze ändern, Visualisierungs-Techniken, Entspannung und Energieübungen die Gesundheit & Zufriedenheit des Teams steigern.

Leistungsdruck, High performance und schnell wechselnde Marktsituationen zerren an den Kräften der MitarbeiterInnen. Gönnen Sie Ihrem Team eine Einheit zum Luft-Holen mit Entspannungs-Techniken, Atemübungen oder auch mit einem Gong-Bad. Dies trägt zur Stärkung der Gesundheit Ihrer MitarbeiterInnen bei und hilft, die Zufriedenheit im Team zu optimieren.

Mögliche Übungen: Energiefass, Akku-Liste, Blitzentspannung im Büro, Gelassenheit durch richtige Atmung uvm.







# Möglicher Teamtag - Aufbau

## Wie wir arbeiten - „Learning by doing“

Nur etwa 7 % des Gesprochenen wird bei Trainings von den TeilnehmerInnen gehört und aufgenommen. Daher plädieren wir für möglichst viel Praxis und die Theorie fließt dabei ein. Wir haben damit seit vielen Jahren die besten Erfolge erzielt.

## Möglicher Ablauf Training

- Themenblöcke zu je ca. 1 1/2 - 2 Stunden inkl. Feedbackrunden
- Dazwischen Pausen
- Nachmittags zB eine Einheit mit einer Teamolympiade oder eine andere Aktivität, Du schaffst was du willst oder Entspannungseinheit
- Abschließend Feedbackrunde und gerne auch World Café Einheit mit Maßnahmenplanung
- Wir empfehlen ca. 4-5 Blöcke pro Tag

## Trainer

Je nach Thema und Teamgröße steht bei kleineren Einheiten zB für bis zu 8 Personen 1 Trainer zur Verfügung. Bei größeren Teams und je nach Teamspielen wird der Trainer von einem bzw. mehreren Assistenten oder ggf. weiteren Trainern unterstützt.



# Kontakt



**Eventschmiede / school of motivation & happiness**

**Ilse Grabner  
St. Bartlmä 77  
9212 Techelsberg**

**Office Vienna  
Mooslackengasse 17  
1190 Wien**

---

**E-mail: [grabner@motivationday.at](mailto:grabner@motivationday.at)**

**Mob: +43(0)664 / 218 88 44**

**Fax: +43 (0)1 / 925 66 18**

**[www.motivationday.info](http://www.motivationday.info)**

•

**[www.eventschmiede.at](http://www.eventschmiede.at)**