



AUSZEIT IM TESSIN



Kennen Sie das Gefühl: Ich bin müde, schon beim Gedanken an die Arbeit; ich habe keine Lust, zur Arbeit zu gehen; ich empfinde nicht die gewohnte Freude bei der Arbeit; ich habe den Eindruck, ich drehe mich im Kreis wie ein Hamster im Laufrad; die Erkältungen kommen und gehen; selbst in der Nacht lassen mich die Gedanken an die Arbeit nicht los.

Haben Sie dabei schon einmal an Burnout gedacht?

Gönnen Sie sich eine Auszeit, eine Verschnaufspause, bevor Ihnen die Kräfte ausgehen. – Besinnen Sie sich dabei auf Ihre eigenen Stärken und Schwächen. Entwickeln Sie neue Zielvorstellungen und Lebensstrategien.

Die Auszeit im Tessin, im Locarnese, bietet Ihnen die Möglichkeit zum Verschnaufen, zum Innehalten, zur Reflexion und Würdigung des bisher Geleisteten und zur Neuorientierung. Dank der Distanz zum gewohnten Umfeld nehmen Sie eine andere Perspektive ein. Vieles sieht anders aus.

ZIELE

Zusammen mit dem Coach definieren Sie, was genau verändert und verbessert werden soll, um dem Arbeitspensum und der Work-Life-Balance besser gewachsen zu sein. Zusätzlich wird erarbeitet, was Sie brauchen, um das Leben leichter, effizienter, lust- und kraftvoller zu gestalten. Wie es Ihnen gelingt, die eigenen Grenzen kennen und vertreten sowie die Kreativität wieder fließen lassen zu können. Was für Hilfsmittel und Techniken benötigen Sie, um sich regelmässig um Körper und Geist zu sorgen. Wie können Sie das Zeitmanagement optimieren und die Tages-, Wochen-, Monats- und Jahresziele realistisch planen und einhalten. Wie können Sie Ihre Fähigkeiten in besseren Einklang mit den Unternehmenszielen bringen und zwischen Berufserfolg und Privatleben ein Gleichgewicht finden. Wie können Sie Ihre Führungsqualitäten optimieren und durch das Erkennen der eigenen Qualitäten und Bedürfnisse diese klarer vertreten.

Das Hauptziel liegt darin, die aus dem Gleichgewicht geratene innere Organisation wieder zu ordnen und effizientere Strategien, Lösungen und Veränderungen zu finden, um den neuen Aufgaben und Herausforderungen besser gewachsen zu sein.

SIE INTERESSIEREN SICH FÜR EINE AUSZEIT IM TESSIN?

In einem unverbindlichen Vorgespräch lernen wir uns gegenseitig kennen. Wir stellen uns und unser Angebot vor. In einer gemeinsamen Auftragsanalyse überlegen wir, wie wir unser Angebot auf Ihre Bedürfnisse abstimmen können, und welches für Sie der nächste Schritt ist.



ABLAUF EINER AUSZEIT IM TESSIN – EIN BEISPIEL

Sie wohnen in einem Hotel ihrer Wahl in Locarno oder in der Umgebung. Sie werden von einem Coach betreut. Sie haben Sportmöglichkeiten und eine faszinierende Landschaft zur Verfügung. Zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten, kulturelle Events und kulinarische Höhenflüge warten auf Sie.

Vormittag

Am Vormittag finden in der Regel die Coaching-Sitzungen in Locarno mit spezifischen Themen statt, wie zum Beispiel:

- Standortbestimmung im Spannungsfeld „Arbeitswelt-Familienwelt-Eigenwelt“
- Kennenlernen verschiedener Auszeitformen – auch in der Natur
- Eigene Ressourcen wahrnehmen und einsetzen
- Persönliche Entwicklungsziele vertiefen

Nachmittag

Der Nachmittag gehört Ihnen. Sie können frei darüber verfügen.

- Massagen und andere Angebote werden nach Ihren Wünschen vereinbart und organisiert

Abend

- Kurzer Tagesrückblick

Die Dauer der Auszeit im Tessin wird im Vorgespräch besprochen und vereinbart.

MÖGLICHKEITEN DER UMSETZUNG

Ausgehend von Ihrer persönlichen Situation bereiten wir Ihnen einen Vorschlag für eine entsprechende „Auszeit im Tessin“ vor.

WIR FREUEN UNS AUF IHRE KONTAKTAUFNAHME

SCHAAD · Systemische Psychologie
Via San Francesco 1 · 6600 Locarno
Tel. 091 751 60 22 · info@schaad-ps.ch
www.schaad-ps.ch