

(Ver-) Handlungssicherheit stärken

Das Programm zum Seminar „Gesprächsführung und Wellenreiten“
18.-22.5.2019, Costa Calma, Fuerteventura Spanien

Tag 1 Anreise

Abflug 06:10 Uhr ab Flughafen Düsseldorf
Hotel Monica Beach, Costa Calma

Kennenlernen der Gruppe

Tag 2 **Bereich Gesprächs- und Verhandlungsführung**

Grundlagen der effektiven Gesprächsführung

Bereich Wellenreiten/Fitness- und Stabilitätstraining

(max. 3 Gruppen, á 8 Personen, die Gesamtgruppe wird unter Berücksichtigung der Fähigkeiten aufgeteilt)

Einführung in das Wellenreiten und erste Versuche auf dem Wasser
(u.a. Wahrnehmungsübungen, Gleichgewichtsübungen, Take off im Weißwasser)
Fitnessübungen

Tag 3 **Bereich Gesprächs- und Verhandlungsführung**

effektive Gesprächsführung inkl. praktischer Übungen (aufgeteilt in kleinere Gruppen)

Bereich Wellenreiten/Fitness- und Stabilitätstraining

nächste Schritte für das Wellenreiten (je nach Leistungsfähigkeit z.B. Kurven fahren)
Fitnessübungen

Tag 4 **Bereich Gesprächs- und Verhandlungsführung**

Übungen zur effektiven Gesprächsführung anhand konkreter Fälle und Reflektion

Bereich Wellenreiten/Fitness- und Stabilitätstraining

Vertiefen des Gelernten beim Wellenreiten
Fitnessübungen

Tag 5 **Abreise**

Abflug um 17:40 Uhr Flughafen Puerto Rosario

Bereich Gesprächs- und Verhandlungsführung

- Grundlagen der Kommunikation (allgemeine/spezielle)
- Parameter der Kommunikation (Persönlichkeit/Verhandlungsinhalt)
- leicht verständliche Persönlichkeitstheorien
- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- erfolgreich verhandeln und diskutieren
- Konflikte verstehen und lösen
- praktische Übungen, um das Gelernte zu trainieren und langfristig in den Berufsalltag integrieren zu können

Bereich Wellenreiten und Stabilitätstraining

Fitness/Stabilität

- Warm up
- Stabilitätsübungen
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining

Wellenreiten

- erklären und zeigen der Wellen
- erklären der Strömung und der Sicherheitsregeln
- erklären der Surftheorie und der Entscheidungen/Aufgaben, die im Wasser auf den Surfer zukommen
- differenzierte Ansprache und Aufgabenstellung je nach Leistungsfähigkeit
- Surfen lernen und verbessern

Änderungen vorbehalten. Stand 19.10.2018

Ein Kompaktseminar
exklusiv für Mitglieder der