



## **Stressmanagement, Führung und Teambuilding**

**Führungskräfte - Training am Segelschiff**

# **Stressmanagement, Führung und Teambuilding**

## **Führungskräfte - Training am Segelschiff**

Die Trainingsumgebung Segelschiff bietet ein ideales Umfeld für die Lernfelder Stressmanagement, Führung und Teambuilding.

In dem sich schnell verändernden und herausfordernden Umfeld am Schiff werden persönliche Verhaltensweisen sichtbar und die Kompetenzentwicklung in den Feldern Stressmanagement, Teambuilding, Führung und Management geht sehr direkt und effektiv vonstatten.

Das Leben und Arbeiten an Board verlangt die gleichen Kompetenzen, wie jene, welche Führungskräfte auch in Ihrer Rolle in Organisationen benötigen. Ziele und Strategien zur Zielerreichung müssen im Team gefunden, und Aufgaben im Team verteilt und koordiniert werden. Es gilt Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu lösen, das sich zum Teil sehr schnell verändernde Umfeld verlangt nach permanenter Evaluation und Adaption der Strategie, und überraschend auftretende Ereignisse verlangen nach schnellen und klaren Entscheidungen.

Das Führen eines Schiffes und seiner Mannschaft in einem herausfordernden Umfeld bringt die Führungskraft schnell mit ihren eigenen führungsrelevanten Persönlichkeitsanteilen in Kontakt. Bestehende Verhaltensmuster und Stressmuster werden erkannt, neue Strategien können gefunden, erlernt und ausprobiert werden. Das Segelschiff stellt damit ein ideales Lernbiotop für Führungskräfte dar.

### **Inhalte:**

- Stressmanagement und MBSR (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)
- Führung und Management in den 3 Arbeits- und Lernzonen: Komfortzone/ Inspirationszone/ Stresszone
- Insight Dialog, 6 Aspekte der gelingenden Kommunikation
- Teamentwicklung, Gruppendynamik und Rangdynamik als soziodynamische Modelle kennenlernen und praktisch erleben
- Entscheidungsfindung und Strategieentwicklung als Teamprozesse gestalten
- Agile Führung
- Selbstorganisation versus Hierarchie, Ausprägung der Partizipation

### **Methoden:**

- Inputs zu relevanten Themen, Mix aus wissenschaftlich anerkannten Modellen und persönlichen Erfahrungen
- Verantwortlich führen und geführt werden in der Praxis am Schiff
- Entscheidungen fällen in Anwendung von verschiedenen Modellen
- Analogien und Reflektion: Von der praktische Erfahrung am Schiff zur persönlichen Erfahrung in der Organisation
- Fallarbeit
- Dyade und Kleingruppe
- Arbeit im Plenum
- Praktische Übungen aus dem MBSR Programm (Mindfulness-Based Stress Reduktion)

**Struktur:**

Samstag Anreise zur Marina (Italien oder Kroatien) und einchecken am Schiff  
Freitag Mittag: Abreise

**Beispielhafter Tagesablauf:**

Während des gesamten Tagesablaufes gibt es Seminarinput- und Reflexionssequenzen. Die Inputs und Reflexionen finden einerseits zu vorbereiteten Zeiten mit vorbereiteten Inhalten statt und werden andererseits dort eingefügt, wo Situationen klare Lernfelder aufzeigen, seien es persönliche Lernfelder oder dass systemische Dynamiken sichtbar werden.

- 7:00 Morgenpraxis (ZB Übung aus dem MBSR Programm)
- 7:30 Frühstück
- 8:30 Briefing für den Tag, Entscheidung für den Schiffsführer des Tages, Wetterbericht und Tages-Törnplan, Verteilung der Aufgaben und Rollen
- 9:00 Auslaufen, Fahrt zum Zwischenziel
- 12:00 Mittagessen kochen, Mittagspause
- 13:30 Fahrt zum Tagesziel
- 17:00 Ankunft am Ankerplatz oder im Hafen / Marina  
Tagesreflexion  
Abendessen kochen an Board oder Restaurantbesuch (Ankerplatz bzw Hafen)
- 20:00 Abendpraxis (ZB Bodyscan oder Yoga Intern)  
Ausklang

**Teilnehmer Gruppengröße und Schiffsgröße:**

4 – 8 TeilnehmerInnen

Je nach Anzahl der TeilnehmerInnen wird ein Segelschiff der entsprechenden Größe gechartert (35 bis 51 Fuß).

Unterbringung in Doppelkabinen.

Falls ausschließlich Einzelkabinen gewünscht werden, beträgt die maximale TeilnehmerInnenanzahl 5 TN und die Kosten je TeilnehmerIn erhöhen sich (Preis auf Anfrage).

**Leitung:**

Seminarleitung und Verantwortung für Schiff und Mannschaft:

Otto Raich MBA, MSc

Supervisor, Coach, Trainer, Organisationsentwickler  
mehr als ein halbes Leben lang passionierter Segler

Ab Gruppengröße 5 TeilnehmerInnen kommt ein segelerfahrener Co-Leiter aus unserem Netzwerk bzw ein Skipper hinzu.



## Preise:

Im Preis inkludiert:

- Vorberechnung, ca 2 Stunden online via Zoom
- Seminarleitung von Samstag (Anreise, Einchecken und Start) bis Freitag nach dem Mittagessen (dann Abreise)
- Seminarinhalte, Handout und Zertifikat
- Zweiter SeminarleiterIn ab dem 5. TeilnehmerIn
- Platz in Doppelkabine auf Segelschiff
- Anleitung und Betreuung zum Mitsegeln, bzw je nach Interesse und Motivation zur Schiffsführung unter Segel und Motor
- Transferworkshop 3 Wochen nach Seminar, Online via Zoom, Dauer 3 Stunden

Je TeilnehmerIn: 1.750,00 Euro excl. Mwst      Preis für Einzelkabine(n) auf Anfrage

Im Preis nicht inkludiert:

- Beitrag für die Bordkasse für Einkauf von Lebensmittel, Hafengebühren, Treibstoffkosten und Restaurantbesuche. Dafür kann mit einem Betrag von ca 250,00



je TeilnehmerIn gerechnet werden.

## Weitere Information, Anmeldung:

Otto Raich MBA, MSc

4020 Linz, Hirschgasse 30a  
Tel: +43 676 4040 715

Email: [otto.raich@raich-trauner.com](mailto:otto.raich@raich-trauner.com)

Website: [www.raich-trauner.com](http://www.raich-trauner.com)



