

5-TAGE-RETREAT SELBSTFÜHRUNG



open agile
for better work

Oftmals sind es negative Gefühle wie Angst, Wut oder Scham, die uns davon abhalten eigene Ziele und Verantwortungsbereiche gegenüber Kolleginnen und Kollegen zu artikulieren und schließlich durchzusetzen.

In dem Retreat zur Selbstführung lernen Teilnehmende, wie diese belastenden Emotionen überhaupt entstehen und wie sie diese zielgerichtet steuern können.

Gemeinsam identifizieren wir die typischen Denkfallen von Fach- und Führungskräften, überprüfen diese auf Funktionalität und entwickeln schließlich zielführende Denkmuster.

INHALTE DES RETREATS

Tag 1)

- Check-in, Kennenlernen, Erwartungskklärung
- Philosophische Grundlagen und Impulse
- Einführung in den Prozess der Selbstführung

Tag 2)

- Das kognitive Modell der Emotionsentstehung
- Das SKRZ-Modell als Selbsthilfe-Tool
- Dysfunktionale Konzepte identifizieren

Tag 3)

- Prüfen der Konzepte auf Angemessenheit
- Typische Denkfallen von Führungskräften
- Disputieren von SKRZ-Modellen

Tag 4)

- Führen von sokratischen Dialogen
- Entwicklung von zielführenden Denkmustern
- Aufstellung von Übungsleitern

Tag 5)

- Neue funktionale Konzepte bahnen
- Übungen in senso und in vivo
- Gemeinsamer Ausklang

VORTEILE

- In diesem 5-tägigen Selbsterfahrungs-Retreat zur emotionalen Selbstführung lernen Teilnehmende wie sie ihre Gedanken achtsam beobachten und dysfunktionale Emotionen zielgerichtet steuern können.
- Dieses Retreat teilt mit den Teilnehmenden spannende wissenschaftliche Erkenntnisse aus der kognitiven Verhaltenstherapie und gibt wertvolle Impulse zur erfolgreichen Selbstführung.
- Teilnehmende bekommen einen breiten Werkzeugkasten, um das Gelernte auch in der Praxis zu üben und schließlich nachhaltig zu kultivieren.

LEISTUNGEN

- 5-Tage-Retreat - Selbstführung
- Übernachtungen & Vollpension
- Wellness (Saunen und Schwimmbad)
- Golf & Fun – Einführung in den Golfsport inkl. Challenges
- Morgendliche Meditation
- 1:1 mit Führungskräfte Coaches & Kognitiven Verhaltenstherapeuten

RETREAT 2026

- **26.10.2026** (Montag) um **10:00 Uhr** bis zum **30.10.2026** (Freitag) um **15:00 Uhr**
- **Treudelberg Resort Hamburg**
Lemsahler Landstraße 45
22397 Hamburg

INVEST

2.975,00 € (inkl. 19% MwSt.)

Open Agile GmbH | Geest Höfe 3B | 27793 Wildeshausen
Geschäftsführer: Andreas Eilers

✉ kontakt@open-agile.de | www.open-agile.de | ☎ +49(0)421 22347567

St.-Nr.: 60 125 12536 | USt-IDNr.: DE347437050

Bankverbindung: GLS Bank | IBAN: DE26430609671261829700