

Team- building & BOXEN



KOMMUNIKATIONSTRAINING
UND BOXCOACHING MIT
MAREIKE WALTER



EIN TEAMEVENT, DAS ZUSAMMENSCHWEIßT.

Der Workshop nutzt Boxen und die gewaltfreie Kommunikation als Methode, um Teams mutiger, klarer und kooperationsfähiger zu machen. Statt der nächsten Standard-Teammaßnahme erleben Mitarbeitende ein lebendiges Training mit Boxhandschuhen, Reflexion und klarer Kommunikation – für mehr Vertrauen, Eigenverantwortung und Präsenz im Arbeitsalltag.

ZIELE DES WORKSHOPS

- Stressabbau durch Bewegung und das gemeinsame Erlebnis
- Kommunikationsbarrieren im Team abbauen
- Konflikte konstruktiv lösen und einen offenen, respektvollen Austausch im Team stärken
- Authentisch und wertschätzend Feedback geben lernen
- Neue Impulse für eine positive, gesunde Organisationskultur



KURSDAUER halbtags (2-3h) oder ganztags (6-7h)

ORT Boxstudio in Dresden oder in Eurer Organisation

MEHR INFOS & KONTAKT

Zum Video:

<https://youtu.be/WgONygez0gA?si=yV6heQiLiz9DCfrk>

Zur Website:

<https://mareikewalter.com/kommunikationstraining/>

Hier kostenloses Kennenlerngespräch mit Mareike buchen:

<https://meet.brevo.com/mareike-walter/intro>

Team- building & BOXEN



**MEHR ALS NUR EIN NETTER
TEAMAUSFLUG**



STRESS ABBAUEN

Boxen bringt Bewegung, baut Anspannung ab und öffnet den Kopf für Neues. Keine Sorge, es werden keine blauen Augen entstehen, dafür aber echte Aha-Momente. Denn verknüpft mit der Methode der gewaltfreien Kommunikation lernt dein Team Klartext zu sprechen, ohne dabei verbrannte Erde zu hinterlassen.

KONFLIKTE FÜR WEITERENTWICKLUNG NUTZEN

Konflikte tragen immer auch ein Potential in sich. Im Workshop lernt ihr diese konstruktiv zu nutzen. Damit das Team gemeinsam an einem Strang zieht und neue Lösungen für die Aufgaben der Organisation findet.



TEAMWORK STÄRKEN

Jedes Team hat Meinungsverschiedenheiten. Ich unterstütze euch, eine Feedbackkultur zu etablieren, die Euch voranbringt. Ehrlich. Wertschätzend. Produktiv. Damit ihr voneinander lernt und als Team wachsen könnt.

POTENZIAL ENTFALTEN - ZUKUNFT GESTALTEN

Ein gutes Arbeitsklima schafft Vertrauen, Motivation und neue Schaffenskraft für kreative Lösungen. Ein Team, dass aus ehrlichem Feedback lernt, Konflikte nutzt und vertrauensvoll zusammenarbeitet ist zu ungeahnten Leistungen fähig. Let's get ready!

→ Mareike Walter - Boxcoach & Kommunikationstrainerin
Jetzt Kennenlerngespräch buchen!

