

Vorweihnachts-Retreat für Teams und Unternehmen



Europäische
Akademie
Otzenhausen

Vorweihnachts-Retreat für Teams und Unternehmen

Datum: 16.–17.12.2025 und nach individueller Absprache¹

Ort: Europäische Akademie Otzenhausen

Zwischen Jahresendspurt und Weihnachtsfest: Zeit für das Wesentliche

„Alle Jahre wieder... dieselbe Weihnachtsfeier?“

Nicht mit Ihnen.

Dieses Retreat ist für Unternehmen, die anders führen und anders feiern.

Für Ihr Team. Für Ihre Teamkultur.

Verbinden Sie Ihre gesellige Weihnachtsfeier mit einer echten Team-Maßnahme.

Jahresende, Weihnachten, Zeit für die Familie – so könnte es sein.

Stattdessen: Projekte abschließen, Budgets rechtfertigen, Jahresgespräche führen.

Und privat? Geschenke, Verpflichtungen, familiäre Minenfelder.

Dieses Retreat schafft Raum für das, was sonst zu kurz kommt:

Ehrliche Reflexion, echte Wertschätzung und Verbindung jenseits des Eventdrucks.

Resilienz als Führungskompetenz der Zukunft

In diesem Retreat werden nicht nur individuelle Ressourcen gestärkt, sondern auch Führungsaspekte sichtbar gemacht, die für gesunde Zusammenarbeit entscheidend sind: Selbstführung, Klarheit, Emotionsregulation, Kommunikation und der Umgang mit Komplexität.

Ob als Ausklang mit Tiefgang oder als bewusster Gegenpol zur hektischen Vorweihnachtszeit:

Dieses Retreat schenkt Raum für Stabilität, bevor es laut wird.

Workshop-Inhalte

Die Inhalte werden im Vorfeld individuell auf Ihre Unternehmensrealität und Teamdynamik abgestimmt – für maximale Relevanz und nachhaltigen Transfer.

Mögliche thematische Schwerpunkte:

1. Umgang mit Unsicherheit, Veränderung & emotionaler Erschöpfung

Wir machen individuelle und kollektive Stärken sichtbar und beleuchten zugleich die Themen, die aktuell Kraft kosten. Auf Basis der acht Resilienz-Kompetenzen stärken wir Selbstmanagement, Sinnfokus und Vertrauen.

2. Teamkohärenz & Selbstverantwortung

Gesunde Zusammenarbeit beginnt mit klaren Erwartungen – an andere und an sich selbst. Neurobiologisch erzeugt Unklarheit Stress. Wir arbeiten mit strukturierten Leitplanken, um Selbstverantwortung, Orientierung und Vertrauen im Team zu fördern.

¹ Dieses Format kann auch zu anderen Anlässen außerhalb der Vorweihnachtszeit gebucht werden.

3. Psychologische Sicherheit & Vertrauen

Der bewusste Umgang mit belastenden Denkmustern schafft innere Klarheit. Neurobiologische Einblicke verdeutlichen, wie Vertrauen und gelebte Verletzlichkeit psychologische Sicherheit im Team stärken.

4. Selbstführung, mentale Stärke & Stresskompetenz

Mentale Tools zur Emotionsregulation, Fokussierung und Zielklarheit – inspiriert vom Leistungssport, alltagstauglich einsetzbar im Führungs- und Arbeitsalltag.

5. Konstruktive Konfliktkultur, Feedback & Kommunikation

Sie erfahren, was in Stressmomenten im Gehirn passiert – und wie Sprache und Haltung Spannungen entschärfen und Verständigung ermöglichen. So entsteht Raum für Verbindung auch in Konfliktsituationen.

6. Gemeinsame Werte & visionäre Zukunftsperspektiven

Trotz Unterschiedlichkeit eine gemeinsame Richtung finden: In einer strukturierten Gedankenschmiede entstehen Verbindung, Sinn und tragfähige Perspektiven – als Kompass für nachhaltige Zusammenarbeit.

Tools und Methoden

Alle Inhalte basieren auf **wissenschaftlich fundierten Modellen** (u. a. Neurobiologie, Resilienzforschung, Kommunikationspsychologie) und sind so aufbereitet, dass sie direkt in der **Führungspraxis und im Teamalltag** anwendbar sind.

Mehrwert für Ihr Unternehmen

Mitarbeiterbindung stärken

Ein Retreat wie dieses zeigt echte Wertschätzung. Wer sich gesehen, gehört und ernst genommen fühlt, bleibt engagiert – und loyal.

Teamleistung vertiefen

Gemeinsames Innehalten stärkt Vertrauen, klärt Spannungen und fördert tragfähige Zusammenarbeit.

Resilienz präventiv fördern

Gerade in der vorweihnachtlichen Hochbelastung hilft das Format, Ressourcen zu aktivieren, Stress zu regulieren und mit mentaler Klarheit ins neue Jahr zu starten.

Arbeitgeberattraktivität unterstreichen

Wertschätzung, die spürbar wird, prägt das Bild des Unternehmens nach innen und außen. Unternehmenskultur wird erlebbar.

Haltung zeigen

Wer Raum für Menschen schafft, übernimmt Verantwortung für das, was Unternehmen und Organisationen heute zusammenhält: Verbindung, Klarheit und Entwicklung.

Für wen ist dieses Format geeignet?

- Unternehmen und Teams, die das Jahr bewusst abschließen und neu ausrichten möchten.
- Führungskräfte, die Resilienz, Beziehungsgestaltung und Haltung als Führungsinstrumente begreifen.
- Unternehmen und Organisationen, die mentale Gesundheit als Teil einer lebendigen Unternehmenskultur verstehen – und diese sichtbar machen wollen.

Ablauf des Retreats (2 Tage)

Tag 1 – Ankommen & Reflexion

- **bis 14:00 Uhr:** Anreise & Check-in
- **14:30 – 18:00 Uhr:** Workshop Teil 1 (3,5 Std.)
inkl. Kaffee & Plätzchen
Mögliche Inhalte: vgl. Workshop-Inhalte, z.B. Rückblick, Teamresonanz, Werte & Selbstführung
- **18:30 Uhr:** Festliches 5-Gänge-Menü
- **ca. 20:00 Uhr:** Impuls der Geschäftsführung (optional)
- Offener Abend im Eurobistro mit Gelegenheit zu Austausch, Teamstärkung und gemeinsamer Aktivität (Kegelbahn, Billard & mehr)

Tag 2 – Ausblick & Ausklang

- **8:00 – 9:00 Uhr:** Frühstück
- **9:30 – 12:00 Uhr:** Workshop Teil 2 (2,5 Std.)
Mögliche Inhalte: vgl. Workshop-Inhalte, z.B. Zukunftsperspektiven, Vertrauenskultur, Integration
- **12:00 Uhr:** Mittagessen
- **13:00 Uhr:**
Mögliche Inhalte:
[Geführte Wanderung](#) im Nationalpark Hunsrück-Hochwald (90 Min. bis 3 Std.)
Optional mit moderiertem Reflexionsausklang
Alternativ: Impuls bzw. thematische Keynote (aus dem [EAO-Referenten-Pool](#) oder aus Ihrem Unternehmen)
- Kaffee & Plätzchen
- Verabschiedung

Der Abreisezeitpunkt orientiert sich nach den gewählten Programminhalten.

Dozentin

Mirella Golesne ist Mentaltrainerin, systemischer Coach, Körpertherapeutin und Resilienz-expertin. Mit einem Hintergrund im Leistungssport verbindet sie neurobiologische Erkenntnisse, systemische Beratung und Sportmentaltraining zu einem fundierten und praxisnahen Ansatz. Seit 2015 leitet sie parallel eine Mountainbike-Fahrtechnikschiule mit Schwerpunkt auf Sport-Mentaltraining. Eine Erfahrungswelt, in der mentale Stärke, Selbstregulation und Körperbewusstsein unmittelbar erfahrbar werden.



Sie entwickelt passgenaue Workshopformate für Unternehmen, Teams und Führungskräfte, mit dem Ziel, psychologische Sicherheit und Resilienz zu stärken, Kultur sichtbar zu machen und Selbstführung wirksam zu gestalten.

Im Anschluss an das Retreat bietet sie gerne optional eine Inhouse-Weiterbegleitung an.

Mehr unter: www.mirella-golesne.de

Der Leistungsumfang des Retreats beinhaltet:

- Vorplanung der Workshop-Inhalte (2 Std.) bei Ihnen vor Ort oder online
- Workshopdauer: 6 Stunden (3,5 Std. Tag 1 & 2,5 Std. Tag 2), inkl. Materialien & Moderation
- Ein festliches 5-Gänge-Menü (Abend Tag 1)
- Übernachtung & Frühstücksbüfett (Tag 2)
- Mittagessen (Tag 2)
- Kaffeepausen (Tag 1 & 2)
- Nutzung der Akademie-Infrastruktur (Seminarräume, Technik, Aufenthaltsbereiche, [Freizeitangebote](#))
- Zugang zur Natur: Wälder, Weitblick, Stille – Erholung mit Wirkung, ggf. geführte Wanderung im Nationalpark Hunsrück-Hochwald (sofern gewünscht)

Holen Sie direkt Ihr Angebot über unseren Veranstaltungsservice ein!

Bitte stellen Sie Ihre Angebotsanfrage über dieses [Formular](#).

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Der Termin vom 16.-17.12.2025 ist für ein Unternehmen (auch teamübergreifend) buchbar. Sollte der Termin bereits ausgebucht sein, suchen wir gemeinsam mit Ihnen gerne einen Ersatztermin.



Europäische
Akademie
Otzenhausen

Europa entsteht durch Begegnung.

Kontakt:

Europäische Akademie Otzenhausen
Europahausstraße 35 | 66620 Nonnweiler
veranstaltung@eao-otzenhausen.de
+49 6873 662-0