

Retreat als Team-Kick-off zum Jahresstart



Europäische
Akademie
Otzenhausen

Retreat als Team-Kick-off zum Jahresstart

Datum: 22.-23.01.2026 oder nach individueller Absprache¹

Ort: Europäische Akademie Otzenhausen

Zum neuen Jahr kurz innehalten und Großes planen

**Das alte Jahr ist noch nicht ganz ausgeklungen und schon herrscht wieder Hektik?
Mit diesem Retreat läuten Sie Ihr Jahr bewusst ein.**

Starten Sie das neue Jahr mit einem Event, das Zeit für das Wesentliche schafft.
Für Ihr Team. Für Ihre Teamkultur.

Bewusst im Miteinander. Bewusst im Innehalten.

Denn echte Teamkultur entsteht nicht in der Hektik des Alltags, sondern in Momenten,
in denen Menschen einander wieder zuhören.

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

Ehrliche Reflexion, Verbindung jenseits von Deadline-Stress, ein gemeinsamer Blick
in die Zukunft.

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.

Mögliche Workshop-Inhalte

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

Mögliche thematische Schwerpunkte:

1. 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.

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.

3. Selbstführung, mentale Stärke & Stresskompetenz

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

¹ Dieses Format kann auch zu anderen Anlässen in Ihrem Unternehmen gebucht werden.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

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 für Phasen der 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 einläuten 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 & Kuchen
Mögliche Inhalte: vgl. Workshop-Inhalte oben, z.B. Rückblick aufs vergangene Jahr, Teamresonanz, Werte & Selbstführung
- **18:30 Uhr:** Festliches 5-Gänge-Menü als besonderer Ausklang des Tages
- **ca. 20:00 Uhr:** Impuls Ihrer 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 & Kuchen
- 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-Fahrtechnikscheule 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
- Ein festliches 5-Gänge-Menü (Abend Tag 1)
- Übernachtung, Frühstücksbüfett, Mittagessen (Tag 2)
- Kaffeepausen (Tag 1 & 2)
- Nutzung der Akademie-Infrastruktur (Seminarräume, Technik, Aufenthaltsbereiche, Eurobistro, [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!

Early Bird Angebot: Bei Anfragen bis 31.12. für Buchungen im Januar & Februar 2026 gilt unser Frühbucherpreis von **579 €** zzgl. MwSt. pro Person bei Gruppen *ab 20 Teilnehmenden*. Regulärer Preis: 649 € zzgl. MwSt.

Für Teams ab 12 Personen erstellen wir gern ein individuelles Angebot.

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

Der Termin vom 22.-23.01.2026 ist für ein Unternehmen (auch teamübergreifend) buchbar. Sollte der Termin bereits ausgebucht sein, finden wir gerne einen Alternativtermin für Sie.

Impressionen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern

- „Der Workshop hat mehr bewirkt als viele Teammeetings des ganzen Jahres. Sollten wir öfters machen.“
- „Ich hätte nie gedacht, wie viel Verbindung entsteht, wenn man sich einmal außerhalb des gewohnten Rahmens begegnet.“
- „Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, dass wir wirklich miteinander gesprochen haben statt übereinander oder nur über Probleme und Aufgaben.“



Europäische
Akademie
Otzenhausen

Europa entsteht durch Begegnung.

Kontakt:

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