

Zähme Deinen Schweinehund beim ...

Schweinehund-Retreat

Wanderhotel Landhof Irschen

11.-14.10.2023



Kennst Du das? Du startest etwas Neues mit vielen guten Vorsätzen, aber schon bald meldet sich der innere Schweinehund und Du fällst in alte Muster zurück?

Lerne beim Schweinehund-Retreat, wie Du Veränderungen erfolgreich etablierst, wie Du mit Deinem Schweinehund am besten umgehst und ob es notwendig ist, einen Kampf gegen ihn zu führen.

Das erwartet Dich ...

Retreat-Paket
EUR 590,-

Gruppen-Workshop

Was ist der innere Schweinehund?
Wo bist Du ihm schon begegnet?
Wofür ist er hilfreich?
Welche Strategien zur Zähmung gibt es?

Einzel-Coaching

Was möchtest Du erreichen?
Wo wirst Du gebremst?
Welche Strategie hilft Dir?
Was sind die nächsten Schritte?

Gruppen-Reflexionen

Wie kommst Du mit Deiner Strategie voran?
Was kannst Du von der Erfahrung der anderen mitnehmen?

Bewegung & Sport

Moderate Bewegung am Morgen
Vielfältiges Aktivitäts- & Spa-Angebot

Unterbringung & Verpflegung im Landhof Irschen

EUR 200,- pro Nacht für 2 Personen im Naturzimmer

EUR 130,- pro Nacht für 1 Person im Naturzimmer

Weitere Arrangements können direkt mit dem Landhof Irschen vereinbart werden

SMART COACHING 73

Robert UNGER

Zert. Mentalcoach & Personal-Trainer
Systemisch-potenzial-orientierter
Business-Coach

Nach vielen Jahren Erfahrung als Projekt-Manager, Führungskraft oder Berater folgte ich einer Leidenschaft, die ich sowohl im privaten als auch im sportlichen Umfeld schon vorher erfahren durfte: dem Entwickeln von Menschen und Organisationen. Gerne bringe ich dabei meine Erfahrung als Athlet und Betreuer aus dem Profi- bzw. ambitionierten Hobbysport ein, um so vielfältige Perspektiven bieten zu können.

Als Mental-Trainer & Coach unterstütze ich Menschen im privaten, sportlichen oder beruflichen Umfeld bei der Entwicklung und Festigung des passenden Mind-Sets zur Bewältigung besonderer bzw. alltäglicher Herausforderungen. Ich liefere „Hilfe zur Selbst-Hilfe“ mit dem Ziel, mich über die Zeit obsolet zu machen.

Als systemisch potenzial-orientierter Coach bin ich davon überzeugt, dass Kund:innen Expert:innen in ihrem/seinem Fachgebiet sind und die Lösung des Themas in sich tragen. Sie muss nur gefunden werden. Wie bei einer Schatzsuche wird zunächst das „X“ auf der Karte festgelegt (das Coaching-Ziel). Später reiche ich die notwendigen Werkzeuge zur Schatzbergung.

Als Personal-Trainer ist es mir wichtig, Spaß an Bewegung, Sport und Training zu vermitteln und Überforderung zu vermeiden. Ich unterstütze meine Kund:innen bei der Erreichung individueller Ziele und gestalte das Training möglichst ganzheitlich. Egal ob Beginner, Wieder-Einsteiger, ambitionierter Hobby-Athlet oder Profi-Sportler, jede:r ist willkommen.



Tätigkeitsschwerpunkte

- Wie zähme ich meinen inneren Schweinehund? - Initiierung, Umsetzung und Bewältigung von Veränderungen
- Mental-Coaching und Training für Profi- und ambitionierte Hobby-Sportler
- Coaching von (Nachwuchs-) Führungskräften sowie anderer Schlüsselpositionen
- Team-Coaching, Team Building



Erfahrungen

- Mehrjährige Erfahrung als Mental- und Fitness-Trainer
- Fitness-Trainer im Nachwuchs-Fußball
- Langjährige Erfahrung als ambitionierter Ausdauersportler, u.a. Ötztal Radmarathon-Finisher
- Systemisch-potenzialorientiertes Business-Coaching selbständig seit 2022
- Langjährige Erfahrung als Projekt-Manager, Führungskraft & Berater