



## Outdoor für “Indoors”

### Mit Outdoorübungen Indoor-Seminare bereichern

Für viele Trainingsgruppen sind teambildende Elemente angezeigt oder vom Auftraggeber explizit gewünscht. Sie tragen zur Gruppenbildung und -stärkung bei, bieten den Teilnehmern Erfolgserlebnisse und helfen dem Trainer, die – manchmal gespannte – Atmosphäre aufzulockern.

Mit Outdoor-Tools können Sie Ihre/n Teilnehmer/n Formen des menschlichen Miteinanders vergegenwärtigen, für bestimmte Verhaltensmuster sensibilisieren und entsprechende Anpassungen bewirken. Je nach Trainingssituation und -ziel sind unterschiedliche Tools geeignet und stellen eine tolle Bereicherung für das Training mit nachhaltigen Lerneffekten dar.

Weitere Ziele von Outdoor-Einheiten im Training:

- Den Gemeinschaftssinn stärken
- Vertrauen aufbauen
- Möglichkeit, „eingefahrene“ Rollenverteilungen zu verändern
- Trainieren von Problemlösungen – gemeinsam Ideen entwickeln
- Wechsel des Seminar-Ambientes

„Outdoor für Indoors“ haben wir das Training genannt, weil Sie die Tools in Ihr (Indoor-)Training integrieren und einzelne Elemente wetter- und geländeunabhängig auch im Trainingsraum durchführen können.

### Trainingsinhalte:

- Selbsterfahrung mit Outdoorübungen
- Einsatzmöglichkeiten verschiedener Outdoorübungen
  - Teams bilden und festigen
  - Vertrauen schaffen und stärken
  - Gemeinsame Problemlösung
  - Für die Bedeutung von geschickter Kommunikation sensibilisieren → Reflexion fördern

#### Aus- und Fortbildung

##### **Ansprechpartner/in**

Marietheres Förster  
Produktmanagerin Aus- und  
Fortbildung

Durchwahl 0228 919 29-28  
m.foerster@andreas-hermes-  
akademie.de

**Andreas Hermes Akademie**  
im Bildungswerk der  
Deutschen Landwirtschaft e.V.  
In der Wehrhecke 1  
53125 Bonn-Röttgen

Tel. 0228 919 29-99  
Fax 0228 919 29-30  
info@andreas-hermes-  
akademie.de  
www.andreas-hermes-  
akademie.de

**Geschäftsführung**  
Dr. Andreas Quiring

- Für Wahrnehmung mit allen Sinnen sensibilisieren
- Besonderheiten beim Anleiten und Reflektieren von Outdoorübungen
- Vermeidung von Verletzungen, Sicherheitsvorkehrungen
- Vorbereitung und Aufbau von Outdoorübungen im Training

Sie vertiefen im Training Ihren Fundus an Trainingstools, verbessern Ihren ganz individuellen methodisch-didaktischen Stil zu deren Umsetzung und Sie erfahren, in welcher Trainingssituation welche Übung geeignet ist. Sie verfeinern Ihr Gespür für die gruppendynamischen Prozesse im Training und üben den Transfer in den Arbeitsalltag oder in Situationen des täglichen Miteinanders.

**Teilnehmer:** Max. 14 Personen (mindestens 8 Personen)

**Termin:** 14. Mai 2012

**Ort:** Andreas Hermes Akademie, In der Wehrhecke 1; 53125 Bonn-Röttgen

**Ihre Investition:** Teilnahmepreis je nach Teilnehmerzahl (TN):  
bei 8 TN: 235 €, bei 10 TN: 205 €, bei 12 TN: 185 € / Person

für AHA-Trainer\*: bei 8 TN: 215 €, bei 12 TN: 155 €/ Person

jeweils zzgl. Kosten für Übernachtung und Verpflegung \*

\*Die AHA-BewirtschaftungsGmbH gewährt allen AHA-Trainer/innen für Übernachtung und Verpflegung in der AHA 10 Prozent Preisnachlass.

Das Training ist über die **Bildungsprämie** förderfähig: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

Für Teilnehmer/innen aus NRW:

Das Training ist über den **NRW-Bildungsscheck** förderfähig. [www.bildungsscheck-nrw.de](http://www.bildungsscheck-nrw.de)

**Ihr Trainer:** Uli Ernst, AHA



Uli Ernst ist seit 1999 freiberuflicher Trainer, seit 2007 Outdoor-Trainer und seit 2008 zertifizierter Team-Trainer;

**Trainingsschwerpunkte:**

Train the Trainer, Teamentwicklung, Outdoor, Persönlicher Erfolg, Kreativität, Gedächtnistraining, Kommunikation.

Seit 2008 betreibt Uli Ernst einen Hochseilgarten mit speziellem Teambereich.

**Ihre Ansprechpartnerin:**

Marietheres Förster, Andreas Hermes Akademie

Produktmanagerin AHA campus

Tel.: +49 (0) 228 / 9 19 29 -28

E-Mail: [m.foerster@andreas-hermes-akademie.de](mailto:m.foerster@andreas-hermes-akademie.de)