



## Teamtag – Reflexion mit Zukunftsperspektive

Möchten Sie Ihrem Team einen Tag bieten, an dem in entspannter und zugleich fokussierter Atmosphäre eine Reflexion relevanter Aspekte stattfinden kann? Hierbei kann ein gesamtes Jahr, ein Projekt oder das Team an sich im Fokus der Reflexion stehen.

Oder möchten Sie mit Ihrem Team in die Zukunft blicken und gemeinsam teaminterne Ziele festlegen und somit die Team-Identität stärken?

Ein Teamtag kann vielfältig gestaltet werden. Neben einem Teamcoaching können auch Themen behandelt werden, welche gezielt die Team-Resilienz fördern. Methoden zu Copingstrategien im Alltagsstress, dem Erleben der Team-(Selbst)wirksamkeit oder Empathieförderung können hierbei hilfreich sein.

So kann ein Teamtag auch als Mittel zur Prävention von Teamkonflikten oder gegen das Ausbrennen eines Teams genutzt werden.

### Mögliche Themen

- Gemeinsam Bilanz ziehen – Wie ist die persönliche Einschätzung abgeschlossener Projekte oder des vergangenen Jahres
- Reflexion der teaminternen Zusammenarbeit
- Zeit für Wertschätzung
- Raum für konstruktive Kritik geben
- Werte und Identität
- Gemeinsame Ziele definieren und angehen
- Prozesse zielorientiert gestalten und Zukunftsperspektiven schaffen
- Work-Life-Balance
- Resilienzförderung
- Stressregulation

