



**Ankommen:**  
 Sonntag Abend 18 Uhr am 12.5.2018  
**Arbeitszeiten:**  
 8.30 – 11.00 Uhr und ca. 16.00 - 20.00 Uhr  
**Coaching-Haus:**  
 Yoga on Crete, Chora Sfakion, Süd-Kreta  
<https://www.yogaoncrete.gr/information/location>  
**Übernachtung** (first come first serve):  
<https://www.yogaoncrete.gr/about-us/the-house> (begrenzte Anzahl Einzelzimmer) oder z.B. <https://www.sfakia-sofias-rooms.gr/> oder <http://sfakia-xenia-hotel.gr/en/>



**Menexia Kladoura**  
 Managementberaterin, Coach, Mediatorin mit über 20-jähriger Erfahrung, u.a. als Führungskraft und Projektleiterin für Veränderungsprojekte in Wirtschaftsunternehmen. Volljuristin.



**Sven Kröger**  
 Managementberater, Trainer mit 20-jähriger Erfahrung in Personalentwicklung, Organisationsentwicklung und Personalmanagement in Wirtschaftsunternehmen. Dipl. Ing. Maschinenbau.



**Martina Bär**  
 Managementberaterin, Coach, Moderatorin, Autorin - mit 20-jähriger Erfahrung als Unternehmerin, Beraterin und Lehrbeauftragte. Fokus auf werteorientierte Entwicklung von Menschen und Organisationen. Dipl. Wirtschaftsinformatikerin.



Diese Coaching-Auszeit richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die Lust haben, mit Leichtigkeit, Vielfalt, Lebendigkeit, Freude und Professionalität an eigenen, wesentlichen Themen und Fragestellungen zu arbeiten; mit Gleichgesinnten in der Gruppe und im Einzelsetting.

Vielfältige Kulturen (griechisch, osmanisch, venezianisch), Strände und Meer, Berge und Schluchten, touristische Attraktionen und Fischerdörfer - diese Gegensätze und der Abstand vom gewohnten Umfeld waren (neben unserer Liebe zu Kreta) ausschlaggebend für die Wahl dieses Ortes, als unterstützenden Rahmen für unsere Coaching-Auszeit.

Unsere Arbeit basiert auf einer wohlwollenden Auseinandersetzung mit sich selbst und dem sozialen Umfeld. Sie ist ausgerichtet auf das Erlernen eines erfolgreichen Umgangs mit schwierigen Situationen mit sich selbst und in zwischenmenschlichen Beziehungen; im privaten und beruflichen Kontext.

**Das Erleben von Sinn, Freude und Wirksamkeit zu stärken, ist für uns Kernmotivation unserer Arbeit.**

**THEMA**  
COACHING und Mehr – Auszeit auf KRETA

**COACHES**  
Menexia Kladoura, Sven Kröger, Martina Bär

**ORT & ZEIT**  
Süd-Kreta, Chora Sfakion, Yoga on Crete ([www.yogaoncrete.gr](http://www.yogaoncrete.gr))  
Start Anreisetag: 18 Uhr am Sonntag Abend 12.5.2019  
Ende am Abreisetag: 12 Uhr am Freitag 17.5.2019

**KOSTEN**  
In Q2 2019 (Experimentiergruppe) zum Selbstkostenpreis von 200 € – 420 € (Ü + 5 Frühstück + 4 Abendessen) zzgl. 24 % MwSt, je nach Unterkunftswunsch. Stornokosten: 50 EUR bei Absage bis zu 8 Wochen davor + bis zu 100 EUR Anteil an Anzahlung für Coaching-Haus, sofern Veranstaltung mangels ausreichender Teilnehmerzahl komplett abgesagt werden muss. Danach komplette Kosten für Ü + HP + bis zu 100 EUR Anteil an Anzahlung.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Anmeldung mit Angabe Zimmerwunsch bitte an:  
[office@mhochx.com](mailto:office@mhochx.com); 07141 - 2797605

*Menexia Kladoura Martina Bär Sven Kröger*



und Mehr

## COACHING – Auszeit auf KRETA

**Auftanken und Zukunft gestalten:  
Kurze Auszeit mitten im Leben**

In Kooperation mit:  
Sven Kröger, Martina Bär

Im Flyer beschreiben wir erste Ideen, die wir mit experimentierfreudigen Gestaltern, die Lust haben, sie auszuprobieren, zu reflektieren, und Feedback zu geben, die Auszeit co-kreieren möchten  
am  
Sonntag 12.5.2019 – Freitag 17.5.2019

Mehr Informationen finden Sie unter [www.mhochx.com](http://www.mhochx.com)

### ALS FACH- UND FÜHRUNGSKRAFT

- möchten Sie dem, was Sie als sinnvoll empfinden, was Sie wirklich wollen, was Ihre Berufung ist, auf die Spur kommen
- möchten Sie mit Abstand auf herausfordernde Situationen Ihres Berufslebens schauen und Ihr Handlungsrepertoire erweitern
- erleben Sie vermehrt Situationen, in denen Sie sich wie im Hamsterrad fühlen
- fühlen Sie, dass bestimmte Situationen oder Menschen irgendetwas in Ihnen „antriggern“
- möchten Sie einen anderen Umgang mit Ihren Stressoren lernen, und zwar nachhaltig
- sind Sie offen für Selbsterfahrung und Veränderung im vertrauten Kreis von Gleichgesinnten

### IHR NUTZEN

- Wirksamkeit in (Selbst-) Führung, Lebens- & Beziehungsgestaltung erhöhen - soziale Kompetenz und Emotionsmanagement
- Problemlösungskompetenz und Kreativität in turbulenten Zeiten
- Fokus und Gelassenheit in der täglichen Praxis
- Strategien und Ressourcen für herausfordernde berufliche Situationen finden

durch **Bewusstheit, Klarheit, Sinnhaftigkeit, Handhabbarkeit der Erkenntnisse**

### VORGEHENSWEISE / METHODEN

- Arbeiten an mitgebrachten Fragestellungen und Themen
- Vielfältige Methoden aus systemischem Coaching, Change-management, Mediation, emotionaler Intelligenz, Achtsamkeit, IntrovisionCoaching, MBSR (mindfulness-based stress reduction), Transaktionsanalyse, Simon Sinek (WHY?)
- „Tankstellen“ des Lebens bewusst machen und nachhaltig (wieder) aktivieren
- Produktiven Umgang mit Energieräubern im Außen und Innen finden
- Bewusste Selbststeuerung im Spannungsfeld zwischen äußeren Anforderungen und innerem Erleben auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene

Zusätzliche Angebote für Yoga, Meditation, Wanderungen, Ausflüge, Bootsfahrten