



SINNWEISER

BUSINESS- RETREAT

Mit neuem Mindset auf neuem Erfolgskurs

KERA RACHEL COOK

“Keras Leidenschaft
für junge Leute ist beeindruckend.“
- Christine Scheck, Lehrerin -

BUSINESS-RETREAT

INHALTE

Der Erfolg eines Unternehmens lebt von den Menschen, die jeden Tag ihr Bestes geben. Die mehr tun als einfach nur ihren Job. Die über sich hinauswachsen und sich engagieren – für sich, für ihr Team und für ihr Unternehmen.

Führungskräfte, die immer die richtigen Worte finden und wissen, was ihr Team braucht, um die bestmögliche Arbeit zu erbringen. Mitarbeitende, die sich für ihr Team einsetzen und Mut zur Innovation haben. Auszubildende und Studierende, die etwas bewegen wollen und frischen Wind ins Unternehmen bringen. Abteilungen, die als eingespieltes Team ganze Berge versetzen und den Erfolg des Unternehmens maßgeblich mitgestalten.

Für all diese Menschen wurde das Business-Retreat entwickelt, um Danke zu sagen für ihren Einsatz. Ihnen eine Auszeit zu gönnen. Ihnen aber auch die Chance zu geben, sich weiterzuentwickeln, ein neues Mindset zu entwickeln und damit auch ein noch höheres Level an Erfolg zu erreichen.

Die Teilnehmenden verbringen 5 Tage in einem Wellness-Hotel, um einen neuen Zugang zu sich und ihrem Körper zu finden. Die verschiedenen Kurs-Einheiten dienen dazu, den geistigen Horizont zu erweitern, den Körper in Bewegung zu bringen, neue Tools für die Work-Life-Balance kennenzulernen oder einfach nur zu entspannen.

INHALTE

- ❖ **Selbstwert & Selbstwirksamkeit:** Nur wer weiß, wo ihre/seine Stärken liegen, kann sie auch einsetzen
- ❖ **Mindset:** Glaube nicht alles, was du denkst
- ❖ **Perspektive:** Siehst du Probleme oder Lösungen?
- ❖ **Motivation:** Mit Sinn läuft es fast von allein
- ❖ **Work-Life:** Wer gut auf sich achtet, ist langfristig erfolgreicher
- ❖ **Gesundheit:** Du bist, was du isst, wie du dich bewegst und dich entstresst

NUTZEN

- ❖ Die Teilnehmenden lernen sich selbst und ihre Fähigkeiten neu kennen.
- ❖ Sie wissen, was sie tun müssen, wenn Zweifel Überhand nehmen.
- ❖ Sie sind in der Lage, bei Problemen eine neue Haltung einzunehmen, die ihnen die Lösung erleichtert.
- ❖ Sie kennen ihren inneren Antrieb und ihre Ziele und können besser mit Widerständen umgehen.
- ❖ Sie erhalten Tools zur Kurz-Entspannung in stressigen Situationen.
- ❖ Sie verstehen, den Einfluss von Ernährung, Bewegung und Mindset auf die Gesundheit und wie sie die Faktoren positiv beeinflussen können.





Dauer: 5 Tage & 5 Übernachtungen



inkl. Unterkunft, Verpflegung & An-/Abreise



inkl. Geschenkkorb mit Workbook für die weitere Unterstützung



Anzahl: 6 – 40 Personen

BUSINESS-RETREAT

UNTERNEHMENS-NUTZEN



Recruiting: Überzeugt Nachwuchstalente mit eurem exklusiven Business-Retreat von euch.



Übernahme-/Einstellungsgeschenk: Belohnt eure neuen Nachwuchstalente und euer Unternehmen mit einer hoch motivierenden Kick-Off-Veranstaltung der anderen Art.



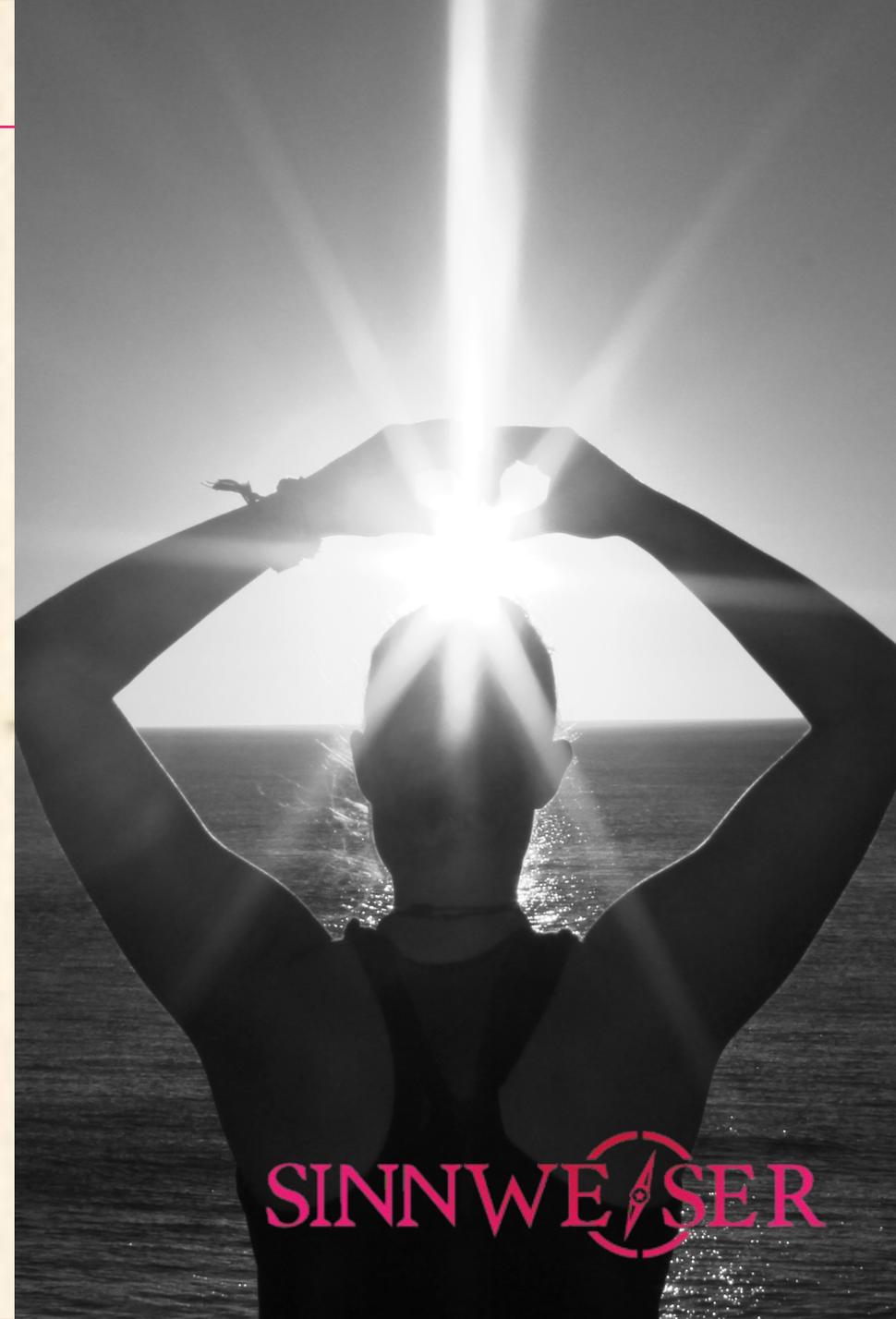
Talent-Sicherung: Investiert in eure Talente, um eure Talente zu halten.



Skills als neue Erfolgswährung: Unterstützt eure Talente in ihrer persönlichen Entwicklung, damit sie euren Unternehmenserfolg und damit euer Wachstum weiter ankurbeln.



Mitarbeiter:innen-Motivation: Motiviert eure Mitarbeitenden, Führungskräfte, Auszubildenden & Studierenden dazu, ihre Bestleistung zu erbringen, um ebenfalls an einem Retreat teilnehmen zu dürfen.



SINNWEISER

BUSINESS-RETREAT

MÖGLICHER ABLAUF

	Anreisetag	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Abreisetag
08.00 – 09.00		Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück	Gemeinsames Frühstück
09.15 – 10.45		Input: Mindset	Input: Umgang mit Herausforderungen	Input: Persönlicher Antrieb	Input: Gesundheit	Input: Ernährung
11.00 – 12.30		<i>Übung: Körper</i>	<i>Übung: Körper</i>	<i>Übung: Körper</i>	<i>Übung: Körper</i>	<i>Übung: Körper</i>
12.30 – 13.30	Anreise	Gemeinsames Mittagessen	Gemeinsames Mittagessen	Gemeinsames Mittagessen	Gemeinsames Mittagessen	Gemeinsames Mittagessen
13.45 – 15.15	Input: Selbstwert	Input: Glaube nicht alles, was du denkst	Input: Problemlösung	Input: Visualisieren	Input: Work-Life-Balance	Abreise
15.25 – 16.55	Input: Selbstwirksamkeit	Input: Umgang mit Zweifeln	Input: Ebenenwechsel	Input: Widerstände auflösen	Input: Kurz-Entspannung	
17.05 – 17.50	<i>Übung: Kochen</i>	<i>Übung: Kochen</i>	<i>Übung: Kochen</i>	<i>Übung: Kochen</i>	<i>Übung: Kochen</i>	
18.00 – 19.00	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	Gemeinsames Abendessen	
19.10 – 19.40	<i>Übung: Abendspaziergang</i>	<i>Übung: Abendspaziergang</i>	<i>Übung: Abendspaziergang</i>	<i>Übung: Abendspaziergang</i>	<i>Übung: Abendspaziergang</i>	

„Sie verfügt über starke Bühnenpräsenz
und Charme,
hat den ein oder anderen
flotten Spruch auf den Lippen.“



In über **8 Jahren** an mehr als **400 Vorträge** vor rund **40.000 Teilnehmenden**



Zu Gast u.a. bei: Markus Lanz, Nachtcafé, Sat.1
Frühstücksfernsehen, SWR 1 Leute, FrauTV



Abgedruckt u.a. in: Spiegel, Zeit, Süddeutsche,
Stern, Tagesspiegel, Stuttgarter Zeitung, AOK
Magazin



Amazon-Bestseller & Storyteller X-Award 2017:
Hässliches Entlein war Gestern

KERA RACHEL COOK

Ich bin Mutter eines kleinen Sohnes und einer noch kleineren Tochter, Unternehmerin, Speakerin und Autorin.

Mit zwölf Jahren hatte ich den Traum Schauspielerin zu werden. 2027 wollte ich meinen ersten *Oscar* bekommen. Also kaufte ich mir ein Buch, um herauszufinden, wie ich Schauspielerin werden konnte. Ich meldete mich an der VHS für Schauspielkurse an, bewarb mich handschriftlich bei Agenturen und nahm an meinen ersten Castings teil. Im Alter von 16 war ich dann u.a. mit Sky DuMont Teil der *ZDF-Show* "Die harte Schule der 50er".

Doch schon bald musste ich feststellen, dass man als junge Frau mit einer Größe von 1,87 m kaum Chancen hat, überhaupt für Rollen gecastet zu werden. Statt aufzugeben, änderte ich meinen Plan, um trotzdem an mein Ziel zu kommen. Das Model-Business sollte mir die Tür nach Hollywood öffnen. Mit eisernem Willen brachte ich meinen Körper in die geforderte Form, nahm in neun Monaten rund 20 kg ab und erreichte 2010 bei *Germany's Next Topmodel* den 19. Platz.

Doch wieder stieß ich an meine körperlichen Grenzen. Denn weder Körper noch Psyche ließen zu, dass ich noch mehr abnahm. Statt mich weiter kaputt zu machen, suchte ich nach einer Lösung für mein Problem und entdeckte die Welt der Plus Size Models. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. Verträge bei den besten Modelagenturen Europas, Jobs in England, Frankreich und Italien und die Zusammenarbeit mit namhaften Labels versprachen eine erfolgreiche Zukunft.

Aber das Schicksal hatte einen anderen Plan für mich. Denn zwei Semester an einer Schauspielschule haben mir gezeigt, dass ich auf der Bühne lieber ich selbst bin, als in fremde Rollen zu schlüpfen. Meine Jahre als Model haben mir gezeigt, dass ich nicht nur lieber ich selbst bin, sondern noch viel weniger Lust darauf habe, andere darüber entscheiden zu lassen, was ich wert bin. Nur hübsch auszusehen und nett zu lächeln, war mir dann doch nicht genug.

Ich wollte etwas aus meinen Fähigkeiten machen. Ich wollte eine Arbeit, die mich erfüllte und mit der ich etwas verändern konnte. Ich wollte mein eigener Chef sein. Ich nutzte mein Rhetorik-Studium, meine Trainerlizenzen und meine überwundene Essstörung dazu, mich weiterzuentwickeln und den Weg zu finden, den nur ich gehen konnte.

Also gab ich 2015 im *SWR Nachtcafé* bekannt, dass ich meine Karriere als international erfolgreiches Plus Size Model beendet hatte.

Mittlerweile habe ich es auf über 400 Vorträge vor über 40.000 Personen gebracht und war in den größten Talkshows Deutschlands zu Gast.

Für mich sind Authentizität, Gelassenheit und eine Prise Improvisationstalent nicht nur das Rezept für einen erfolgreichen Vortrag, sondern auch für ein erfolgreiches Leben und ein erfolgreiches Unternehmen.



SINNWEISER



DER TAGESSPIEGEL



stern



DIE ZEIT



STUTTGARTER ZEITUNG





SINNWEISER

Ansprechpartner:

Robert Deiss (Management)

Tel.: +49 176 – 307 368 20

business@sinnweiser.de

www.sinnweiser.de