

# Vom Frust-Job zum Lust-Job beim ... **Schweinehund-Retreat**

Wanderhotel Landhof Irschen

**20.-22.09.2024**



Ganz egal ob Du Mitarbeiter:in, Führungskraft, oder Eigentümer:in bist, es ist leider nicht ungewöhnlich, frustriert im Job zu sein und trotzdem nichts an der Situation zu ändern. Und das kann schwerwiegende negative Auswirkungen auf Deine Gesundheit, Deine Karriere oder Dein Team haben.

**Lerne beim Schweinehund-Retreat die negativen Folgen zu vermeiden und gehe proaktiv mit Frustration bei Dir bzw. in Deinem Team/Unternehmen um.**

## Das erwartet Dich ...

### Gruppen-Workshops

In 3 Schritten ...

... vom Frust-Job zum Lust-Job

... zur Schweinehund-Zähmung

**Retreat-Paket**

**EUR 450,-**

exkl. Verpflegung & Unterkunft

### Einzel-Coaching

Was möchtest Du erreichen?

Welche Strategie hilft Dir?

Was sind die nächsten Schritte?

### Gruppen-Reflexionen

Profitiere von den Erfahrungen der Mit-Teilnehmenden

### Aktivitäten & Spa

Vielfältiges Aktivitäts- & Spa-Angebot

Hier geht's  
zur Anmeldung



# Schweinehund-Retreat

## Unsere Gastgeber

Für die ersten Schritte vom Frust-Job zum Lust-Job steht uns eine besonders nette Umgebung zur Verfügung, nämlich das Naturhotel Landhof Irschen im oberen Drautal in Kärnten. Mitten in der Natur gelegen, verwöhnen die Gastgeber Simone und Markus Ihre Gäste nach Strich und Faden. Ganz gleich, ob Du nach Gruppen-Workshop und Einzel-Coaching beim Wandern abschalten oder im Naturbadeteich mit angeschlossenen Wellness-Bereich entspannen möchtest. Der Landhof Irschen bietet den besonderen Wohlfühlfaktor mit einem unvergesslichen kulinarischen Erlebnis.



Kurzum, der ideale Platz, um Dich mit Deinem inneren Schweinehund zu versöhnen und den ersten Schritt zum Lust-Job zu machen.



### Unterbringung & Verpflegung im Landhof Irschen

EUR 230,- pro Nacht im Naturzimmer für 2 Personen inkl.  $\frac{3}{4}$  Gourmet Pension

EUR 145,- pro Nacht im Naturzimmer für 1 Person inkl.  $\frac{3}{4}$  Gourmet Pension

Weitere Arrangements können direkt mit dem Landhof Irschen vereinbart werden

# Schweinehund-Retreat

## Das Programm

### Freitag, 20. September 2024

Check-In und gemeinsames Kennenlernen

Gruppen-Workshop „Wie zähme ich meinen inneren Schweinehund?“

- Was ist der innere Schweinehund?
- Die Schweinehund-Formel

### Samstag, 21. September 2024

Moderate Bewegung zur Aktivierung am Morgen (optional)

Gruppen-Workshop „Die drei Schritte vom Frust-Job zum Lust-Job“

Gemeinsame Wanderung im „leichten Gelände“ inkl. „aktiver Reflexion“

Nachmittag & Abend:

Zeit & Raum für Einzel-Sitzungen

- Was möchtest Du erreichen?
- Welche Strategie hilft Dir?
- Festlegung konkreter nächster Schritte

Alternativ:

- freie Zeitgestaltung,
- sonstige Aktivitäten,
- Genuss des Hotel-Ambientes

### Sonntag, 22. September 2024

Moderate Bewegung zur Aktivierung am Morgen (optional)

Zeit & Raum für Einzel-Sitzungen

- Was möchtest Du erreichen?
- Welche Strategie hilft Dir?
- Festlegung konkreter nächster Schritte

Alternativ:

- freie Zeitgestaltung,
- sonstige Aktivitäten,
- Genuss des Hotel-Ambientes

.....

Sollte die eine oder andere Coaching-Einzel-Sitzung aus Zeitgründen nicht im Rahmen des Retreats stattfinden können, wird diese selbstverständlich im Anschluss nach individueller Vereinbarung nachgeholt.

# 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

- Vom Frust-Job zum Lust-Job
- Wie zähme ich meinen inneren Schweinehund? - Initiierung, Umsetzung und Bewältigung von Veränderungen
- Mental-Coaching & Training für Profi- und Hobby-Sportler
- Coaching von (Nachwuchs-) Führungskräften sowie anderer Schlüsselpositionen
- Team-Coaching, Team Building
- Organisations-Design



### 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