



## DRACHENBOOT

---

Einzigartige Methode zur  
nachhaltigen Team- und  
Organisationsentwicklung

„Wann, wenn nicht jetzt?  
Wo, wenn nicht hier?  
Wer, wenn nicht wir?“  
(J.F. Kennedy)

# Gute Gründe für Sprungkraft



*„Sprungkraft kommt auf den Punkt, hält uns den Spiegel vor Augen und stößt Veränderung an - TrainerInnen, die unsere Leute im Herzen erreichen.“*



## Unsere Breite

Wir bringen die Breite von echter Persönlichkeitsarbeit, Leistungssport, Mentaltraining bis hin zu internationaler HR Erfahrung zu Ihnen.



## Mit Mut zur Tiefe

Wir wissen, was es braucht, damit Menschen in ihre Kraft kommen und um individuelle Erfolgsstrategien entwickeln zu können.



## Offenheit - No Bullshit

Wir sprechen an, worum es wirklich geht. Es lohnt sich genau hinzusehen, um Themen in ihrer Ganzheitlichkeit zu erkennen und aufzulösen.

Verbund

OBB

Unilever

RHI MAGNESITA

PRINZHORN GROUP

WU

e.punkt

ERSTE Group

HOOKIPA PHARMA

universität wien

Red Bull

BOKU

A1

ROTE NASEN CLOWNDOCTORS  
Österreich Werbung  
www.austriatourism.com

# Ihre individuelle Sprungkraft-Lösung



## Kurzbeschreibung

---

Die **Faszination Drachenboot** blickt auf eine 2500 Jahre alte Tradition aus China zurück. Heute werden Drachenboot Incentives als **ideale Teambuilding-Maßnahmen** mit hohem Erlebnis- und **Erinnerungswert** erkannt.

Wir gehen noch einen Schritt weiter und nutzen das Drachenboot neben dem Motivations- und Erlebnis-Aspekt für tiefe, **nachhaltige Persönlichkeits-, Team- und Organisationsentwicklung**.

Hierbei werden aktuelle Themen in den Fokus gestellt, welche von Visions/ Strategieentwicklung über Kommunikation

oder Konfliktthemen bis hin zu Veränderung, Innovation und Agilität reichen können.

Im Zuge des Drachenboottages können auch z.B. **Unternehmensklausuren**, Kommunikation von Neuausrichtung des Teams/Abteilung oder Ähnliches Platz finden. In unserer Arbeit integrieren wir rationale und emotionale Aspekte, einerseits im classroom setting in besonderer Atmosphäre und andererseits werden Themen im Wasser **erlebbar und spürbar**. Dies ermöglicht nachhaltige Veränderung.



## Good to know

---

Drachenbootpaddeln steht für **Gemeinsamkeit, Erlebnis, Teamgeist**, verknüpft mit einem hohen **Unterhaltungswert**.

Dabei ist nicht die Muskelkraft oder die Sportlichkeit der Teilnehmer wichtig, sondern viel mehr Teamgeist und das harmonische Zusammenspiel aller Teammitglieder.

Es handelt sich um eine **sichere Angelegenheit** mit kaum Verletzungsrisiko. Grundsätzlich kann jeder mitpaddeln.

Es ist nur wichtig, dass der Teilnehmer in Bekleidung sicher schwimmen kann.

Es stehen optional **Schwimmwesten** als Sicherheitsvorkehrung zur Verfügung!

Zusätzlich gibt auch immer wichtige **teamdynamische Aufgaben an Land**, für diejenigen, die nicht aufs Wasser gehen und Ihre Stärke auf diesem Weg einsetzen möchten!

Die Veranstaltung kann bei jedem Wetter stattfinden. Wir behalten uns vor, den Ablauf, den Zeitplan und die Drachenbootchallenge an die äußeren Bedingungen anzupassen. Dabei haben wir das **Wohlbefinden** und die Sicherheit der Teilnehmer als **oberste Priorität** immer im Auge.

# Ihre individuelle Sprungkraft-Lösung



## Wie wir arbeiten

<b>Pre-Work</b>	Gemeinsame Auftragsklärung mit Vorgesetztem und ggf. HR schriftliche Vorab-Information für Mitarbeiter
<b>Tagesablauf</b>	Vom Status Quo zum Zielzustand Ressourcenarbeit (Stärken stärken) Reflexion & Feedback Integration von potentiellen Hindernissen Erleben der erarbeiteten Themen im Drachenboot Dem erarbeiteten Thema angepasste Abschluss-Challenge Integration in den Unternehmensalltag
<b>Nachgespräch</b>	Feedbackgespräch auf dem weiterführende Personal- und Organisationsentwicklung basieren kann.



## Vorbereitung

<b>Location</b>	Alte Donau oder nach Vereinbarung	
<b>Fakten</b>	6-20 Leute paddeln in einem Boot Veranstaltung ab 6 bis über 250 Personen In den Monaten Mitte April bis Mitte Oktober Anfrage idealerweise so früh wie möglich, bei Teams > 40 Personen mind. 6 Wochen im Voraus	
<b>Unser Angebot</b>	<b>Standard:</b> Vorgespräch & Konzepterstellung Seminarraum & Trainer Sportfacilities inkl. Garderobennutzung Drachenboote/Steuerleute Nachgespräch	<b>Optional:</b> Schwimmwesten Key-Note mit Ruderweltmeister Verpflegung/Catering Organisation Abendveranstaltung Musik & DJ Foto- und Videodokumentation
<b>Kosten</b>	auf Anfrage	

# Inhaltlicher Fokus



## Mögliche Themen

Module	Auszug einer möglichen Vertiefung – Detailplanung nach Vorgespräch
<b>Zielarbeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene Zielsetzung</li> <li>• Persönliche Erfolgsstrategie</li> </ul>
<b>Herausforderungen &amp; Veränderung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen von Herausforderungen - Grenzen spüren</li> <li>• Growth Mindset als Zukunftsstrategie</li> <li>• Chancen der Veränderung nutzen</li> </ul>
<b>Selbstmotivation - Superpower zünden</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innere Antreiber erkennen</li> <li>• Ressourcen stärken und nutzen</li> <li>• Mein Ziel als Nutzen für das Unternehmensziel</li> </ul>
<b>Kommunikation &amp; Konfliktkompetenz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De-eskalierungsstrategien</li> <li>• Authentische Kommunikation</li> <li>• Lösungsorientiertes Feedback</li> </ul>
<b>Resilienz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraftquellen in Stresssituationen nutzen</li> <li>• Akzeptanz als Beschleuniger</li> <li>• Widerstandskraft erhöhen</li> </ul>
<b>Mentale Stärke</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im entscheidenden Moment zur 'Best Version'</li> <li>• Eigene mentale Zustände wählen</li> <li>• Mentale Erfolgsstrategien der Leistungssportler nutzen</li> </ul>
<b>Teamdynamik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit Werten und Überzeugungen</li> <li>• Teamrollen erkennen und nutzen</li> <li>• Lösungsorientierte Teamdynamik</li> </ul>
<b>Führung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Führungsmodelle</li> <li>• Gegenseitiges Verständnis - 'Durch die Augen des Anderen'</li> <li>• Managing-up &amp; Selbstführung</li> </ul>
<b>Kreativität &amp; Innovation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung von kreativen Prozessen</li> <li>• Eigenen kreativen Anteil stärken</li> <li>• Neue Wege zu innovativen Ideen</li> </ul>
<b>Vision</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Anziehungskraft einer echten Vision spüren</li> <li>• Integration externer Ziele in eigene Handlungsweisen</li> <li>• Von der Vision zum Handlungsplan</li> </ul>
<b>Purpose</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frage nach dem großen Ganzen - Mein Purpose</li> <li>• Arbeit mit dem Unbewußten</li> <li>• Team Purpose</li> </ul>
<b>Zukunft prägen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus setzen</li> <li>• Nachhaltige Umsetzung</li> </ul>

# Sprungkraft Powerteam



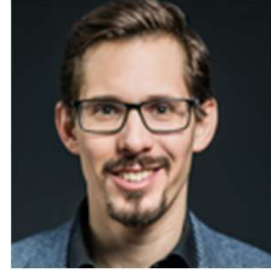
MMag. Heidi  
Haberl-  
Glantschnig  
Mental-Strategin  
Co-Founder



Mag. Katharina  
Janauschek  
HR-Strategin  
Co-Founder



Mag. Wolfgang  
Sigl, MBA  
4-facher  
Ruderweltmeister



Rainer Haberl  
Multimedia-  
Kommunikations-  
Strategie



Tina Mader  
Lehr-Trainerin  
Natur & Outdoor



Dr. Dieter  
Michael Klein  
Universitätsprofessor



Mag. Astrid  
Hafner-Auinger  
Mentaltrainerin



Bernhard Sieber  
Olympiateilnehmer



Mag. Margrit  
Jütte  
Coach/Trainerin



Martina Hofer-  
Moreno, MBA  
HR-Expert



Mag. Ulrike  
Kriegler  
Coach/Trainerin



Ilse Frana  
Unternehmens-  
beraterin



Mag. Claudia  
Hauser  
Gesundheits-  
managerin



Mag. Michaela  
Pawlek, Msc.  
Coach/Trainerin



Mag. Roman  
Horvath  
Marketing- Strategie

# Inspirationen



Polzeisportverein - Alte Donau



Rhythmus im Team erlebbar machen



Drachenboot - Einzigartige Methode zur Team- und Organisationsentwicklung



Teamaufgaben - am Wasser und an Land



LIA Ruderclub - Alte Donau



## Wie es weitergeht

---

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse wecken konnten!  
Kontaktieren Sie uns rasch für ein unverbindliches Informationsgespräch bzw. Angebot.

---

MMag. Heidemarie Haberl-Glantschnig

+43 680 3331 321  
heidi@sprungkraft.consulting

---

Katharina Janauschek

+43 650 67 33 691  
katharina@sprungkraft.consulting