HIKE & GROW

Januar 2022

HIKE & GROW

FRAUEN STEHEN VOR BESONDEREN HERAUSFORDERUNGEN.

Frauen erleben den inneren Konflikt zwischen Erwartungen und Erziehung sowie die kritische Beurteilung im beruflichen Umfeld.

Frauen stehen diverse Barrieren auf dem Weg in eine Führungsposition gegenüber: hoher Erwartungsdruck und Kampf als Minderheit[3].

Frauen haben den gleichen Bildungsgrad, verdienen allerdings bis zu ihrem 45. Geburtstag 250 T€ weniger, wenn sie Kinder haben[1].

Frauen sind verantwortlich für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie die perfekte Balance zwischen Kind und Karriere.

Frauen übernehmen 72% der unbezahlten Arbeit (das entspricht 3-6 Stunden pro Tag)[2].

Quellen: [1] Progress Report UN Women (2015), [2] McKinsey Global Institute:The Power of Parity: How advancing women‘s equality can add $12 trillion to global growth, [3] BmfSFJ: Frauen in Führungspositionen – Barrieren und Brücken (2010)

MISSION STATEMENT

WIR SCHAFFEN EIN UMFELD IN DEM FRAUEN RAUM UND ZEIT FÜR SICH SELBST FINDEN.

WIR UNTERSTÜTZEN FRAUEN IHRE STÄRKE ZU (RE)AKTIVIEREN, IHREN PERSÖNLICHEN WEG ZU ENTDECKEN UND EIGENSTÄNDIG ZU GEHEN.

WIR BRINGEN KOMPETENZ UND LEIDENSCHAFT ZUSAMMEN UND GEBEN ORIENTIERUNG.

HIKE & GROW

BERGE HABEN AUF DEN MENSCHEN EINE BESONDERE WIRKUNG.

Stresserleben

-61 %

Gelassenheit

+52 %

Zufriedenheit im Beruf

+20 %

Selbstbewusstsein

+29 %

Quelle: Deutscher Alpenverein, Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport: Forschungsbericht zum Projekt „Stressreduktion durch Bergwandern„ (2019)

WAS IST HIKE & GROW?

Hike & Grow ist ein Workshopkonzept, das **Coaching** und die positiven Effekte des **Bergwanderns** zusammenbringt.

Ziel ist es, Frauen bei der Identifizierung ihres persönlichen Weges zu unterstützen und gemeinsam die nötigen Schritte zur Erreichung zu entwickeln.

HIKE & GROW

VIELFÄLTIGE ELEMENTE BILDEN EINEN ABWECHSLUNGSREICHEN WORKSHOP

- Hike & Grow vereint in einem 5-tägigen Workshop für acht Frauen unterschiedliche Elemente des „Erarbeitens“ und „Verarbeitens“:
  - Vorträge zur Inspiration
  - Einzel- und Gruppenarbeit mit dem Ziel der Selbstreflexion
  - Einzelcoaching mit dem Ziel zur Selbstfindung
  - Wandern, um das Erlernte zu verarbeiten
- Alle Elemente sind aufeinander abgestimmt und jeder einzelne Tag dient der persönlichen Reise und Weiterentwicklung.

HIKE & GROW

INHALTE DER EINZELNEN WORKSHOP TAGE

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
DISTANZ	**SELBSTREFLEXION**	**INSPIRATION**	**SELBSTFINDUNG**
Ab Mittag/Nachmittag: Kennenlernen, Vorstellung , Zielsetzung & Agenda, Regeln Wanderung	Vormittag: Vortrag Männer/Frauen, Einzel- und Gruppen-arbeiten zum Balance-Dreieck Nachmittag: Vorträge Balance/Stress-management, Übungen (Werte, Komfort-/Angst-zone)	Vormittag: Wanderung inkl. 7-Minuten Coaching Walk Nachmittag: Kognitive Verzerrung, Anwendung und Übungen in der Gruppe	Vormittag: Einzelcoaching (inneres Team) oder Wanderung (Teilung der Gruppe) Nachmittag: Gruppendiskussion Networking, Buddy-System und Abschied

HIKE & GROW

BENEFITS HIKE & GROW FÜR UNTERNEHMEN

1.

Starke Wirkung bzgl. Female Empowerment, interne Talentförderung, klare Definition von Optimierungsfeldern zur Karriereplanung.

2.

Wertschätzung als Haupttreiber für Motivation, Loyalität und Commitment dem Unternehmen gegenüber und dadurch bedingt Effizienzsteigerung.

3.

Einzigartiges aufeinander abgestimmtes Workshop-Konzept, welches die persönliche Weiterentwicklung in Verbindung mit der Wirkung des Wanderns fördert.

HIKE & GROW

BENEFITS HIKE & GROW FÜR DICH

1.

Zeit für Dich, Fokus auf Deine Ziele und Werte, klare Definition von Optimierungsfeldern zur Karriereplanung.

2.

Steigerung der Eigenmotivation, klare Zielsetzung, fokussierte Herangehensweise.

3.

Einzigartiges aufeinander abgestimmtes Workshop-Konzept, welches Deine persönliche Weiterentwicklung in Verbindung mit der Wirkung des Wanderns fördert.

HIKE & GROW

KEY FACTS

- 2 Termine im Juni (08.-12.06.2022) und September 2022
- Anzahl Teilnehmerinnen: Acht pro Workshop
- Leistungen:
  - 4 Hotelübernachtungen in einem 4* Hotel im Salzburger Land inkl. kompletter Verpflegung
  - Geführte Wanderungen inklusive Verpflegung
  - 5-tägiger Workshop inklusive Catering in einem exklusiven Seminarraum
- Kosten: 3.200 Euro pro Person (bei acht Teilnehmerinnen), Anreise eigenständig zu organisieren und zu zahlen