



Der heutige Mann steht grossen Herausforderungen gegenüber. Die Arbeitswelt ist im Umbruch. In der digitalen Berufswelt sind die Leistungserwartungen sehr hoch und gleichzeitig sind die Erwartungen in der Familie und in der Partnerschaft gestiegen. Mögliche Folgen sind Erschöpfung und Burnout. Die klassische Männerrolle hat sich verändert, dies löst bei vielen Männern Unsicherheiten und Stress aus. Unsicherheiten in der Wahrnehmung und der Formulierung der eigenen Bedürfnisse können zu Unzufriedenheit und Überforderung führen. Unter Männern ist die Auseinandersetzung mit eigenen Bedürfnissen und Familienfragen nicht die Regel.

Wir finden, das muss nicht so sein und schaffen dafür mit *sail and talk* einen vorurteilsfreien Raum zur Auseinandersetzung mit aktuellen, persönlichen Themen und gemeinsamen Aktivitäten.

#### **Das solltest Du mitbringen:**

- Die Motivation, sich weiter mit Deiner Männerrolle auseinanderzusetzen und Interesse, einen Einblick in den Segelsport zu gewinnen (auch ohne bisherige Segelkenntnisse).
- Den Willen und den Wunsch, auch in schwierigen Alltagssituationen zur Ruhe zu kommen und sich zu erholen.
- Das Interesse und die Offenheit gegenüber erprobten Entspannungsübungen.

#### **Das ist Dein Profit:**

- Die Definition konkreter Handlungsansätze als Ergebnis der Reflektion Deiner Männerrolle und Deiner aktuellen Lebenssituation.
- Kenntnisse bewährter Methoden und Techniken zur Entspannung und Erholung
- Neue Lebenserfahrung gewinnen durch Einblick in den Segelsport
- Und - vielleicht sogar eine neue Perspektive oder Vision....

#### **Inhalte**

- Je nach Wetter 2-3 mehrstündige Segeltörns und kürzere Wanderungen (sail and talk oder walk and talk). Auch Nicht-Segler werden, unter geduldiger Anleitung des erfahrenen Skippers, selber das Steuer übernehmen und die verschiedenen Manöver fahren.
- Gespräche unter Männern in unterschiedlichen Themengruppen (teilweise moderiert)
- Verschiedene Methoden zur Auseinandersetzung mit dem Thema „Arbeitswelt-Familienwelt-Eigenwelt“
- Methoden und Techniken zur Erholung im Alltag
- ungezwungenes Zusammensein / Raum für individuelle ‚Gedanken-Wanderungen‘

#### **Teilnehmende**

Je 8 Männer, in Beziehung lebend, getrennt, geschieden oder Single

**Ort / Region**

Lago Maggiore

**Versicherung**

Ist Sache der Teilnehmenden

**Kursdauer:** 2.5 Tage

Freitag 14:00 – 21:00

Samstag 09:00 – 18:00

Sonntag 09:00 – 15:00

**Termine:**

Die Termine für 2020 und 2021 sind noch nicht festgelegt

**Kosten:**

CHF 595 plus Unterkunft und Verpflegung (ca. CHF 400)

Individuelle Anreise bis Locarno

**Kursleitung:**

**Jürg Born**, Coach / Supervisor BSO in eigener Praxis  
dipl. Erwachsenenbildner FH,  
Sozialarbeiter FH, Spielpädagoge, Humor- und Lachtrainer, verheiratet zwei erwachsene Kinder



**Martin Frauchiger**, Favore GmbH, Geschäftsführer und –inhaber, MAS Management, Ausbilder FA, dipl. individualpsychologischer Berater, Personalberater, Sozialpädagoge HFS, Hochsee-Skipper, verheiratet