

# Escape Together - Ein Teambuilding-Abenteuer

## Teambuilding-Workshop mit Escape-Challenge

In unserem interaktiven Teambuilding-Workshop erleben Sie, wie Teams erfolgreich zusammenarbeiten und welche Faktoren dabei entscheidend sind. Anhand einer spannenden Escape-Room-Herausforderung in Kleingruppen von 4-6 Personen, gezielten Reflexionen, Impulsen, die das Thema „Teamwork“ unter verschiedenen Aspekten beleuchten, wie z.B. die Phasen der Entwicklung von Teams, Teamrollen oder die Motivation im Team, sowie praktischen Übungen, erfahren Sie, wie Sie Ihre Zusammenarbeit im Team verbessern können. Der Workshop legt einen besonderen Fokus auf die Themen Kommunikation, Umgang mit Stress und Aufrechterhaltung der (mental)en Gesundheit.

Die Erfahrung, gemeinsam aus dem Escape-Room auszubrechen, fördert Teamgeist, Kommunikation und Problemlösungsfähigkeiten. Die Reflexionen und inhaltlichen Vertiefungen ermöglichen neue Perspektiven und bieten praktische Umsetzungsmöglichkeiten für den Alltag im Team.

Am Schluss des Workshops werden die Teilnehmenden gebeten, ihre neuen Erfahrungen und Erkenntnisse in einer kurzen Feedback-Runde mitzuteilen und 1-3 konkrete Maßnahmen festzuhalten, die sie in den nachfolgenden Wochen umsetzen möchten, um ihre Teamarbeit zu stärken.

Optional: Nach ca. 6 Monaten kann ein Online-Refresher von ca. 60-90 min angeboten werden, um die Nachhaltigkeit des Team-Workshops zu sichern.

### Ziele

- Verbesserte Team- und Kommunikationsfähigkeiten
- Förderung der Problemlösungsfähigkeit
- Strategien zur Stressbewältigung und Förderung der (mentalen) Gesundheit
- Stärkung des Zusammenhalts und der Zusammenarbeit im Team

# Escape Together - Ein Teambuilding-Abenteuer

## Teambuilding-Workshop mit Escape-Challenge

**Dauer:** 4h

**Maximale TN-Anzahl:** 42

Wir empfehlen jedoch max. 18 Teilnehmer/innen. Bei 18 TN benötigen wir 3 Escape Räume. Der Final Escape Room hat sieben Räume mit je max. 6TN, sprich es können max. 42 TN pro Team-Event teilnehmen.

**Folgende Materialien müssen vor Ort im Tagungsraum zur Verfügung gestellt werden:**

- Beamer
- Flipchart & Eddings
- Schreibmaterialien (Papier/Notizheft und Stifte für die Teilnehmenden, für eigene Notizen)

**Veranstaltungsort:**

Tagungsraum in der Jugendherberge oder in der vhs und der 300m zu Fuß entfernte Final Escape Bremen

Der Final Escape Room hat sieben Räume mit je max. 6TN, sprich max. 42 TN pro Team-Event

Der Start ist immer im Tagungsraum!

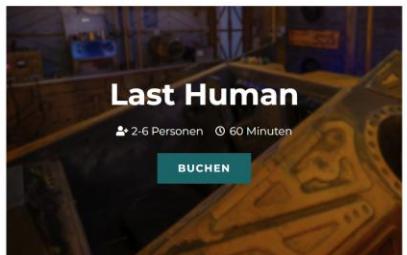
**Sonstiges:**

- Die Teilnehmer/innen werden am Anfang der Veranstaltung in Gruppen eingeteilt und dann den Escape Rooms zugewiesen. Es stehen folgende Räume zur Verfügung: Schatz der Piraten, Last Human, etc. (siehe nächste Folie)

# Escape Together - Ein Teambuilding-Abenteuer

Teambuilding-Workshop mit Escape-Challenge

## Mögliche Räume



# Escape Together - Ein Teambuilding-Abenteuer

Teambuilding-Workshop mit Escape-Challenge

## Ablaufplan

Uhrzeit	Ort	Was
09:00-09:40	Tagungsraum	Begrüßung, Agenda, Einführung ins Thema
	Weg zum Escape Room	
10:00-11:00	Final Escape Room	Lösung der EscapeRätsel in Kleingruppen
	Weg zum Tagungsraum	
11:20-12:50	Tagungsraum	90 Min. Reflexions-Workshop zu den Themen Ziele, Team-Rollen, Kommunikation, Motivation
12:50-13:00	Tagungsraum	Ausblick und Blitzlicht: Was war neu, interessant, herausfordernd? Was nehme ich als Impuls mit? Welche eine Sache möchte ich in der nächsten Zeit umsetzen?

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*