

Majas Erfahrungen mit dem Essence+-Kurs:

Über den Lehrgang: Intensiv, freudig, voller Lachen, unerwartet vom ersten Moment an, sehr liebe Menschen treffen, auf vielen Ebenen kommunizieren, Vertrauen und Abhängigkeit über die persönlichen Grenzen hinausschieben und neue und höhere Ebenen der Verbindung mit Menschen und dem Team entdecken.

Als ich den Plan für unsere Woche an der Wand sah, war mein erster Eindruck nicht sehr glücklich. Es gab einige Dinge, die ich nicht mochte, zum Beispiel die Erwähnung der "Komfortzone", hm, das mag niemand 😊 oder etwas, das "Initiation" genannt wurde, was zur Hölle..., ich nicht!

Die Grenzen meiner Komfortzone zu überschreiten war also sehr schön, einfach und fast bequem, weil wir in sehr kurzer Zeit eine sehr starke Verbindung und gegenseitiges Vertrauen in der Gruppe aufbauen konnten, dank der Teambuilding-Aktivitäten, die Spaß machten, spielerisch waren, Spaß machten und gleichzeitig eine Herausforderung darstellten, einnehmend und klug für diesen Zweck ausgewählt.

Der "Praxistest" des Teams auf der Expedition hat Spaß gemacht und war erfolgreich, wenn auch etwas anstrengend und für einige der Teammitglieder vielleicht zu viel. Meine Gelenke und Knie schmerzen noch etwa einen Monat lang nach dieser Übung 😊 .

Mir hat das Klettern auf den Hochseilelementen gefallen, vor allem die Jakobsleiter, und ich war sehr überrascht von mir selbst, denn ganz ehrlich, ich mag keine Höhen und hatte noch nie in meinem Leben den Wunsch, irgendetwas zu erklimmen, auch nicht die Bäume in meinem Garten 😊 .

Lernergebnisse: Als ich nach Hause kam, hatte ich einen Monat Zeit, um den Erasmus+ Projektantrag mit zwei Partnern, den wir vor einiger Zeit begonnen hatten, fertigzustellen und zu erfüllen, und ich habe mutig die Verantwortung und die Leitung übernommen, und wir haben gute Arbeit geleistet. Jetzt warten wir auf die Ergebnisse, aber der Prozess der Zusammenarbeit während dieses Monats war sehr einfach und sicher, ohne jeglichen Stress für mich, und das verdanke ich direkt dem Essence+ Trainingskurs.

Alles in allem habe ich das Gefühl, dass ich durch diesen Kurs sehr gewachsen bin und ich freue mich darauf, euch alle wieder zu treffen und von euch zu lernen 😊 .