

15040 Online-Seminar: Mindful Tools für wirksames Selbst- und Teammanagement

Wir alle spüren es zunehmend: Veränderungen stehen an. Unser altes Verständnis von Erfolg und Fortschritt hinkt der Realität hinterher, Arbeitsstress und Unzufriedenheit im Job sind die Folgen. Es braucht alltagstaugliche Tools für Resilienz und innovatives Denken, es braucht effiziente Strategien für wertschätzende Kommunikation und Stressreduktion im Unternehmen. Eine Schlüsselkompetenz dazu ist die Achtsamkeit, gepaart mit Kreativität und Humor ein unschlagbares Tool!

Die Zielgruppe

Unternehmer:innen & Geschäftsführer:innen

Die Trainingsinhalte

- Einführung in Mindful Leadership
 - Die Zusammenarbeit im Team durch Empathiefähigkeit fördern
 - Tipps für konstruktive Kommunikation und achtsame Meetings im Büroalltag
 - Werkzeuge für Resilienz
 - Mental- & Meditations-Tools für Stressreduktion
 - Vertiefte Selbstwahrnehmung und persönliche Leistungsstärke
 - Managen des eigenen Stresslevels
 - Mobilisierung und Stärkung der inneren Ressourcen

Der Trainer/ Die Trainerin

Nadja Maleh

Mehr als 110.000 Kundinnen und Kunden in über 7.500 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht – 94%ige Kundenzufriedenheit spricht für sich.

WIFI-UNTERNEHMER-AKADEMIE: Lösungs- und unternehmerorientierte Seminare, Workshops und Lehrgänge



Kursbuchung und weitere Details unter [15040](#) im WIFI-Kundenportal:

[wifi.at/ooe](https://www.wifi.at/ooe)

Seite 1 von 1