

15040 Mindful Tools für wirksames Selbst- und Teammanagement

Effizienz trifft Humor - hochwirksame Anleitungen

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 Inhalte:

- 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

Die Trainerin:

Nadja Maleh

Die Zielgruppe:

Unternehmer:innen & Geschäftsführer:innen

Mehr als 100.000 Kundinnen und Kunden in über 6.700 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht - 94%ige Kundenzufriedenheit spricht für sich.

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