



## Workshops und Trainings

Basierend auf Mindfulness kann nahezu jedes Thema erarbeitet werden, im Besonderen aber: Resiliente Selbstführung; Stärkung von Fokus, weisen Entscheidungen, Prioritätsbewusstsein und Verantwortung im Arbeitsalltag; Entwicklung einer achtsamen Meeting-Kultur; Umgang mit schnellen Veränderungen; Achtsame Kommunikation; Übung von Mitgefühl u.v.m.

Gestützt von theoretischen Inputs geht es vor allem um praktische Erfahrungen und deren konkrete Umsetzung im Alltag.

Settings:

5-8 wöchige Mindfulness-Trainings (1 Treffen pro Woche à 90 Min.)

Workshops zwischen 1-5 Stunden oder 1-3 Tage

Live oder Online