



## Training, Beratung und Coaching für Reiseunternehmen

### Resilienz & Mindful Business / Mindful Leadership

für einen erfolgreichen, gesunden und motivierten Berufsalltag

**Gibt es ein effizienteres Entwicklungsfeld für Resilienz und „Work-Life-Balance“ als die heutige Zeit?** Wo weltweite und alltagsnahe Krisen, steter Wandel und immer wieder neue Herausforderungen den (Berufs-)Alltag so massiv prägen, bleibt uns nichts anderes übrig, als unsere Flexibilität, psychische Widerstandsfähigkeit und innere Stabilität zu trainieren!

Das fällt nicht immer leicht: Personelle Engpässe, digitaler Wandel, neue Formate der Teamzusammenarbeit und unberechenbare Entwicklungen in der Welt fordern uns heraus. Kundinnen und Kunden konfrontieren uns mit komplexeren Erwartungen, Teams dürfen sich neu finden, Arbeitsprozesse neu eingespielt werden. Arbeit geht nicht selten (zumindest im Kopf) mit in den Feierabend, häufig fehlt die Zeit zur Erholung.

**Gönnen Sie sich und Ihrem Team ein Intensivtraining** und lernen, wie Sie Ihre Resilienz stärken, mit Stress gesund umgehen und ihre Motivation - und die Ihrer Mitarbeitenden - effektiv steuern können. **Methoden aus der Achtsamkeit, dem Resilienzcoaching, Mentaltraining und dem NLP** helfen Ihnen, Ihre Ressourcen zu stärken, den Akku im trubeligen Alltag rechtzeitig aufzuladen und Krisen gelassener zu begegnen.

**Mindful Business/ Mindful Leadership** ist ein Programm, mit dem Sie Achtsamkeit und Resilienz nicht nur beim Einzelnen, sondern auch strukturell im Unternehmen verankern können. Durch leicht zu integrierende „Achtsamkeits-Minis“, Änderungen in der Meetingkultur und im Selbstmanagement lassen sich Motivation, Kreativität, Effizienz & Konzentrationsfähigkeit ebenso steigern wie Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

## Formate:

**Inhouse-Trainings** - für Führungskräfte, Mitarbeitende, Teams

**Coaching (1:1 Gespräche)** - für Führungskräfte und Mitarbeitende

Meine Angebote können **als Präsenz & Online-Termine** vereinbart werden!

## Meine Expertise:

Trainerin im Tourismus seit 2001

Systemischer Coach (zertif.) & Resilienzcoach (zertif.)

Kommunikationstrainerin & NLP-Master (zertif.)

Trainerin für Mindfulness in Organisationen (zertif.)

Berufspraxis im Tourismus

Studienschwerpunkt Nachhaltiger Tourismus (Ethnologie, Geografie M.A.)

## Weitere Themen:

- Profi im Verkauf
- Starkes Team – starkes Unternehmen!
- Kompetent und gelassen führen
- Selbstmanagement und Arbeitsorganisation

**Ich berate Sie/ Dich gerne über mein Angebot.**

Cordula Rüschoff

0175-7101338

info@reise-plan.com

**reiseplan**  
training.beratung.coaching.