



Mindful Business Online-Training

Achtsamkeit (Mindfulness) erfährt in der westlichen Arbeitswelt immer stärkere Aufmerksamkeit und unterstützt Mitarbeitende, Führungskräfte und Teams dabei, effizienter, motivierter, gesünder und erfolgreicher zu arbeiten.

Angewandte Mindfulness **stärkt nachweislich** die Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Leistungsfähigkeit, mentale und physische Gesundheit, das individuelle Wohlbefinden und die emotionale Kompetenz. Eigenverantwortung und soziales Miteinander im Team sind weitere positive Effekte.

Das Online-Training richtet sich sowohl an Mitarbeitende und Führungskräfte im Unternehmen, die bereits Erfahrung mit Mindfulness im betrieblichen Kontext gemacht haben, weitere Achtsamkeitstools kennenlernen und eine konstante Routine im Arbeitsalltag aufbauen möchten, als auch an Unternehmen, die sich ganz neu mit dem Modell des Mindful Business befassen und erfahren möchten, wie Achtsamkeit für Ihre betriebliche und persönliche Entwicklung im beruflichen Kontext von Nutzen sein kann.

Inhalte

- Einführung in das Modell des Mindful Business, inkl. wissenschaftlicher Background
- Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Stärkung der Resilienz, des persönlichen Wohlbefindens und des sozialen Miteinanders im Team
- Impulse zur Integration von Achtsamkeitstechniken in den betrieblichen Alltag

Format & Leistung

- ⇒ Online-Training (zoom)
- ⇒ Mind. 2 Module à 1,5 – 2,5 Stunden, entsprechend Bedarf
- ⇒ Leistung: ausführliches Vorgespräch, kundenspezifische, bedarfsorientierte Konzeptanpassung, Durchführung des Trainings, Foliendokumentation/ Handout
- ⇒ Kosten: Angebotserstellung nach Erstgespräch

Meine Expertise

Trainerin im Tourismus seit 2001
Systemischer Coach (zertif.) & Resilienzcoach (zertif.)
Trainerin für Mindfulness in Organisationen (zertif.)
Kommunikationstrainerin (zertif.)
NLP-Master und NLP-Coach (zertif.)
Berufspraxis im Tourismus

Kontakt & Buchung

Cordula Rüschoff reiseplan - training. beratung. coaching.
info@reise-plan.com oder <https://reise-plan.com/kontakt/>