



## Mindful Business      Online-Training

Personelle Engpässe, digitaler Wandel, stete Veränderungen in der Reisewelt und die Konfrontation mit immer komplexer werdenden Kundenerwartungen fordern uns heraus und eine neue Form des Selbst-, Team- und Aufgabenmanagements.

**Achtsamkeit (Mindfulness)** erfährt in der westlichen Arbeitswelt immer stärkere Aufmerksamkeit. Sie stärkt nachweislich die Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, und Leistungsfähigkeit, fördert die mentale und physische Gesundheit, das individuelle Wohlbefinden und die emotionale Kompetenz. Eigenverantwortung und soziales Miteinander im Team sind weitere positive Effekte.

Das Mindfulnessprogramm vermittelt praxisorientiert, wie sich durch leicht zu integrierende „Achtsamkeits-Minis“ sowie Änderungen in der Meetingkultur und im Selbstmanagement Motivation, Kreativität, Effizienz und Konzentrationsfähigkeit steigern lassen und Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz gestärkt werden können.

### 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](mailto:info@reise-plan.com) oder <https://reise-plan.com/kontakt/>