

ACHTSAMKEIT MEETS BUSINESS

PRÄVENTION ALS SCHLÜSSEL ZU NACHHALTIGEM ERFOLG IM BERUF



FÜR WEN IST DIESES SEMINAR?

Diese Seminarreihe richtet sich an alle, die ihren Arbeitsalltag achtsamer und nachhaltiger gestalten möchten – unabhängig davon, ob Du Führungskraft, Sachbearbeiter oder Selbstständiger bist, ob Du im Handwerk tätig bist oder im kaufmännischen Bereich arbeitest.

Gemeinsam entdecken wir Wege, wie Du Dein Berufsleben in Einklang mit Dir selbst bringen kannst.

DAS LERNST DU IN DEN INTERAKTIVEN WORKSHOPS

Verstehen und Gestalten von Kommunikation: Erfahre, wie Kommunikation entsteht, abläuft und wie Du sie gezielt für Deine Ziele einsetzen kannst

Verbesserung von Beziehungen: Lerne, authentisch und klar zu kommunizieren, um Deine beruflichen Beziehungen nachhaltig zu stärken

Achtsamkeit im Berufsalltag: Nutze Achtsamkeitstechniken, um Stresssituationen souverän zu meistern

Gezieltes Stressmanagement: Finde Deinen individuellen Weg, um Belastungen zu reduzieren und Energiequellen zu stärken

Alltagstaugliche Achtsamkeitstechniken: Erlerne Methoden wie Business-fayo, die Dich im Berufsalltag unterstützen

Nachhaltige Lebensgewohnheiten: Fördere bewusste Entscheidungen für mehr Balance und Lebensqualität

TERMINE & INHALTE

Modul 1: 14.03.2025
Kommunikation bewusst gestalten

Modul 2: 16.05.2025
Effektives Stressmanagement

Modul 3: 05.09.2025
Achtsamkeit im Arbeitsalltag

Uhrzeit: jeweils 09:00 – 16:00 Uhr

Seminarort:
Hotel Bergeshöhe
Ibbenbürener Str. 78
49497 Mettingen

INVESTITION

€ 590,- (inkl. MwSt.) pro Person

Mittagessen, Seminarunterlagen, Kaffee, Tee und Mineralwasser inklusive

