

Mindfulness
Achtsamkeit
BEWUSSTSEIN
AUFMERKSAMKEIT
INTENTION
PRÄSENZ
ZWECK
FOKUS



EILE UND STRESS



ÜBERFORDERT



ÜBERARBEITET

LEADERSHIP PRÄSENZ



Achtsam sein und Intentionen leben

Was ist die Alternative zu noch härter arbeiten? Ihre **Leadership Effektivität** steigern mit **Leadership Präsenz** durch ein erweitertes **Bewusstsein**, fokussierte **Aufmerksamkeit** und Angleichung von **Intention** und **Wirkung**. Legen Sie das Fundament mit **Mindfulness** für wissenschaftlich belegte positive Effekte auf Leadership & Strategisches Denken, Produktivität, Selbst-Management, interpersonelle Beziehungen und allgemeines Wohlbefinden.

Exzellenz steigern :
Seien Sie öfter Ihr bestes Selbst indem Sie Ihre physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Ressourcen erschließen

Präsenz : Praktische Wege der Einbeziehung von Mindfulness ins Business

Die Wahl, achtsam zu sein lädt Sie dazu ein, wahrhaftig sich selbst zu sein, und Ihr volles Potential zu entdecken. Sie implementieren einfache und leichte Routinen, die einen Unterschied machen durch Ihre volle Präsenz bei der Wahrnehmung der Situation mit größerer Klarheit. Das ‚Mindfulness Meets Business @ YouLead‘ Programm zeigt praktische Wege auf zu den gewünschten Ergebnissen zum Nutzen des Einzelnen, des Teams und der Organisation.

Zweck : Ergebnisse kreieren durch Dranbleiben

Die Bereitschaft und das Engagement eines Leadership & Management Teams zur Einbindung von Achtsamkeit in die Business-, Leadership- und Management-Praktiken, kann aus einem klar erkannten und sinnvollen Zweck entstehen, oder aus einem erheblichen Schwachpunkt hervorgehen. Durch das mit Kollegen gemeinsame Schaffen von Ergebnissen in einem Prozess mit Empathie, Mitgefühl, gegenseitiger Unterstützung und Verantwortlichkeit, wird das Dranbleiben gesichert. Die Bereitschaft zu entdecken, zu lernen und zu praktizieren, wird gefördert.

Fokus : Ihr Verhalten macht einen Unterschied

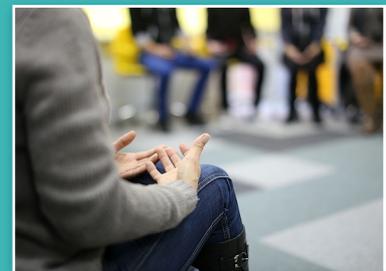
Fokussierte Aufmerksamkeit schafft einen Raum für Reflexion und Wahlmöglichkeiten. Emotionen werden bewusst genutzt, um die beste Verhaltensoption zu wählen. Emotionen befördern Verhaltensweisen in gut verdrahtete Hirn-Netzwerke.

Nachhaltigkeit : Einwirkung in Ihre DNA

Mit der Intention zur bewussten Nutzung Ihres Geistes wird Achtsamkeit zur selbstgesteuerten, erfahrungsabhängigen Neuroplastizität des Gehirns, und führt zu vorteilhaften Veränderungen der Nervenbahnen, hin zur Modifizierung der DNA durch die Mechanismen der Epigenetik.

Coaching Leadership & Management Teams

Workshop today



zu Mindfulness

Ihre genau richtige Lösung

Warum ist die Investition lohnenswert? Wenn Burn-Out lauert, ist die Investition in die Prävention weitaus lukrativer als die Kosten für die Heilung. In Ihre Gesundheit und in Ihr Wohlbefinden, sowie in Ihre Absicht zu besserer Führung und inter-personellen Interaktionen zu investieren, wirkt sich mit positiven Effekten auf Ihre Familie, Mitarbeiter und Geschäftspartner aus, und zahlt sich schließlich auch mit besseren Geschäftsergebnissen aus. Lernen Sie in einem sicheren Rahmen, wie Sie Ihre achtsame Geisteshaltung aktivieren und kultivieren in 5 Schritten :

- 1) Entdecken Sie den sinnvollen Zweck Ihrer Absicht
- 2) Entscheiden & Selbst-Verpflichtung
- 3) Dranbleiben
- 4) Nachverfolgen
- 5) Aufrechterhalten

Wo gibt es ‚Mindfulness Meets Business‘ Training und Coaching?

1. In-House Firmenprogramm in der Euregio Maas-Rhein

Workshops, maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse, für Sie optimiert in Dauer, Häufigkeit und Ort. Mit für Sie bedeutungsvollen Inhalten, erfahrungs-basiertem Lernen und mit Praktiken, die leicht in das Geschäftsleben zu integrieren sind. In Kombination mit Einzel/Team/Gruppen Coaching, Mindful Hatha Yoga Kursen oder Retreat Tagen (als Option).

Mehr

2. Online Workshop Firmenprogramm

Mittels Audio-Konferenz, Webinar und virtuellem Raum für Kleingruppenarbeit. Für 12-20 Teilnehmer an verschiedenen Standorten. *Mehr*

Kontakt : sylvia.kaldenbach@youlead.eu



*Gesteigerte
Resilienz &
Emotionale
Intelligenz*

*Bessere
Aufmerksamkeit
Konzentration
Gesundheit
Beziehungen*

=

***Bessere
Führungskraft***

