



Marianne Reimann

Dipl. Wirtschaftswissenschaftlerin in International Business Studies, Human Resources Management

Zertifizierter Professioneller Coach;

Zertifizierte Lehrerin für Achtsamkeit, Resilienz, Selbstmitgefühl; Zertifizierte Kräuterpädagogin

Achtsamkeitsbasierte Intervention

Achtsame Kommunikation als Säule gesunder Führung und wertschätzender Zusammenarbeit am Arbeitsplatz

In diesem Seminar werden die Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit, Kommunikation, Störanfälligkeiten in der Kommunikation, neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, emotionaler und sozialer Kompetenz theoretisch und praktisch vermittelt:

„Achtsamkeit ist eine Haltung. Daher werden achtsamkeitsbasierte Interventionen auch aus einem Sein-Modus heraus vermittelt und fühlen sich in der Interaktion sehr authentisch an. Es handelt sich weder um Methodik noch um Technik, sondern um ein Handeln, bei dem innere Ressourcen von innen heraus aktiviert werden und im Ergebnis emotionale Kompetenz erwächst. Es ist neurowissenschaftlich erwiesen, dass emotionale Kompetenz durch achtsamkeitsbasierte Interventionen trainierbar und maßgeblich dafür ist, wie gut wir in der Lage sind, soziale Interaktion, Zusammenarbeit und Beziehungen gesund und wertschätzend in unserer „Vuca-Welt“ zu gestalten.“ Zitat: Marianne Reimann

Zielgruppe

Führungskräfte, Fachkräfte, Mitarbeiter, die die Praxis der Achtsamkeit als effektive Methode der Selbstreflexion und Stressbewältigung als auch als Element gesunder und wertschätzender Kommunikation für Führung, Zusammenarbeit und Begegnung kennenlernen möchten.

Termin 2. Jahreshälfte 2020

2 Tage

1. 17. November 2020

2. 18. November 2020

- Achtsamkeitstrainings zur Stressbewältigung und gesünderer Lebensführung (8-10 Wochen Kurse)
- Mehrwöchige Blöcke Achtsamkeitsbasiertes Selbstmitgefühl (MSC)
- Achtsamkeits- und Resilienz-Coaching nach individueller Vereinbarung
- Bevorzugter Teilnahmeplatz an Achtsamkeitstagen (ab Sommer 2020)
- Diverse Mindful Leadership Trainings
- Achtsamkeit als Säulen der Personal- und Organisationsentwicklung
- Stressbewältigungskurse
- Achtsame Kommunikation
- Resilienz und Wohlbefinden am Arbeitsplatz
- Interessante Aufträge im Partnernetzwerk (Burnout im Unternehmen, Organisationsmanagement, Psychosoziale Risiken...)

In Kooperation mit renommierten Weiterbildungsinstituten in Luxembourg

Fragen Sie mich? Ich informiere Sie gerne.

Weitere Infos:

info@go-mindful.lu | 00352 621.170.122 |

www.go-mindful.lu

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“