



Marianne Reimann

Dipl. Wirtschaftswissenschaftlerin in International Business Studies, Human Resources Management

Zertifizierter Professioneller Coach;

Zertifizierte Lehrerin für Achtsamkeit, Resilienz, Selbstmitgefühl; Zertifizierte Kräuterpädagogin

Mindful Leadership

Führung neu denken:

Gesund und achtsam im Berufsalltag

Lernen Sie in diesem 4-tägigen intensiven Seminar, wie Sie den neuen Management-Anforderungen und der Hektik des Alltags begegnen können. Lernen Sie einen wirksamen Werkzeugkoffer der „gesunden Führung“ kennen und trainieren Sie sowohl Ihr Selbstmanagement als auch Ihr Selbstkonzept.

Indem Sie Ihre eigene Achtsamkeit und Stress-Resilienz durch verschiedene Arten von Selbstwirksamkeitsübungen schulen, stärken Sie zunächst Ihre eigenen inneren und äußeren Ressourcen und können folglich Ihr Handeln in der sozialen Interaktion im Team in ein produktives, kreatives und entspanntes Miteinander überführen.

Zielgruppe

Führungskräfte aus dem Sozialsektor

Die Arbeitswelt von Führungskräften verändert sich - insbesondere auch im sozialen Sektor - so stark wie nie zuvor: Schnelligkeit, Hektik, Komplexität, neue Technologien, Aufgabendichte, Entscheidungsdruck werden in Zukunft sogar eher noch zu- als abnehmen. Dies bedeutet sowohl neue Anforderungen an die Führungskultur als auch eine Häufung von Belastungsfaktoren im beruflichen und privaten Alltag, die das Wohlbefinden gefährden können, wenn Ressourcen zur „gesunden Führung“ nicht ausreichend zur Verfügung stehen.

Termine:

2 x 2 Tage Führungskräfteentwicklung

Block 1) 28.-29. April 2020

Block 2) 12.-13. Mai 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
- Aufträge im Partnernetzwerk

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.“