



DC
G

Corporate Mindfulness

DIE COACHING
GESELLSCHAFT



Tempo raus, Effektivität rauf: Ein Widerspruch? Mitnichten. Wer immer versucht, alles zu schaffen, schafft plötzlich nichts mehr. Mit Achtsamkeit kommen Fokus und Zufriedenheit in den Arbeitsalltag zurück.

WAS SICH ZEIGT: WELCHE SCHMERZPUNKTE GIBT ES?

- Reizüberflutung durch hochdynamisches komplexes Umfeld (Dynaxity, Arbeitsverdichtung und VUCA): Überhitzung und Leistungsdruck prägen den Arbeitstag in vielen Organisationen.
- Wir machen mehrere Dinge zugleich – und dabei nichts mehr zu Ende: Fokus und Effektivität gehen verloren.
- Fehlende erhöhte Selbstführungskompetenz in Führung führt häufig zum Scheitern von Agiler Arbeit.
- Unzufriedenheit im Job und innere Kündigung.
- Hoher Krankenstand und psychische Erkrankungen aufgrund von Stress und mentaler Überforderung.
- Verlust an Unternehmensidentität und damit an Mitarbeiterbindung.
- Das alte Paradigma (Profit / People / Planet) wird von junger Generation hinterfragt, verbunden mit dem Wunsch nach mehr Sinn.





KONTEXT: WO IST ACHTSAMKEIT IM UNTERNEHMENSKONTEXT ANSCHLUSSFÄHIG

- Durch Achtsamkeitspraktiken lernen Sie innezuhalten, erhöhen Ihre Resilienz und stärken Ihre emotionale Intelligenz.
- Sie steigern Ihren Fokus und erhöhen damit die Fähigkeit die richtigen Prioritäten zu setzen.
- Sie kommunizieren klarer und es entsteht mehr Transparenz im Team.
- Durch bessere Selbstführung & Empathie erhöhen Sie die eigene Führungskompetenz.

Des weiteren unterstützt regelmäßige Achtsamkeitspraxis:

... dabei mehr Klarheit, Mut, Sanftmut, Offenheit und Neugierde zu kultivieren

... gesteigerte Kreativität, Innovationsfähigkeit, Energie und Freude im Arbeitsalltag

... ein erhöhtes Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit und das für Höchstleistungen notwendige Vertrauen im Team

... verbesserte Wahrnehmungsfähigkeit und eine erweiterte Kapazität für komplexes Denken und effektive Entscheidungen

WAS WIR IHNEN ANBIETEN KÖNNEN: UNSERE PRODUKTE

IMPULS ACHTSAMKEIT

- Impulsvorträge zu Corporate Mindfulness (z.B. Digitale Achtsamkeit, Unablenkbarkeit, Effektivität & Empathie)
- Digital Learning Nuggets

ACHTSAMKEIT INDIVIDUELL

- 1:1 Coachings und individuelle Coachingreisen
- HeartMath für Führungskräfte und Teams
- Führungskräfte-Retreats als Reflektionsraum (2-3 Tage)

ACHTSAMKEIT IM TEAM

- Teamworkshops (z.B.: Fokus & Aufmerksamkeit, Kommunikation, Intelligenz der Emotionen, Vertrauen im Team)
- Achtsamkeitstraining
- Offsite in der Natur: Team-Resilienz in der Natur stärken, Performance steigern

ACHTSAMKEIT IN DER ORGANISATION

- Mindful Leadership Programm (maßgeschneidertes mehrmoduliges Führungskräfteentwicklung sprogramm)
- Mindful Organisational Development (Mindfulnessbewegungen in Organisationen bis hin zu Achtsamer Strukturgestaltung)

IHRE BEGLEITER:INNEN



Charlotte Kreft
Mindful Leadership Programm
Teamworkshops
1:1 Coaching und Coachingreisen



Germán A. Barona
Impulsvorträge Corp. Mindfulness
Teamworkshops
Mindful Leadership Programm



Jutta Stern
Offsite in der Natur
1:1 Coaching



Katja Reimann
Mindful Leadership Programm
Teamworkshops



Nursen Ressel
HeartMath für Führungskräfte und Teams

IMPULSE GEWÜNSCHT?

Zahlreiche (Welt-)Konzerne wie zB. Google, SAP, Bosch machen es bereits vor. Wann möchten Sie damit anfangen?

