

Sommer-Workshop **Mindful Leadership in agilen Zeiten**

Aufmerksamkeit ist eine endliche Ressource. Digitale Medien, Change, Arbeiten 4.0 haben die Arbeitswelt so stark beschleunigt, dass fokussiertes Arbeiten manchmal zu einer fast übermenschlichen Herausforderung wird.

Wie können Führungskräfte im ganz normalen Alltagswahnsinn ihre Aufmerksamkeit gezielt auf die jeweils aktuelle Anforderung im Hier und Jetzt fokussieren? Wie schaffe ich es, mich so zu konzentrieren, dass ich im besten Fall weniger arbeite und mehr schaffe?

Sybille Paas arbeitet im Coaching und Training mit Führungskräften seit vielen Jahren erfolgreich mit achtsamkeitsbasierten Methoden und Techniken.

Maren Fischer-Epe kennt diese Methoden noch aus ihrer psychotherapeutischen Ausbildung und freut sich, dass sie in arbeitstauglicher Form jetzt auch in der Unternehmenswelt Akzeptanz finden.

In diesem Workshop lernen Sie sehr praxisnah einen Dreiklang aus Achtsamkeitselementen, kognitiver Psychologie und Führungsansätzen (mindful leadership):

- Ein kurzer Blick ins Gehirn und damit in die Heimat von Aufmerksamkeit
- Fokussieren mit Mindful Leadership: Auf mich selbst, mein Gegenüber, die Arbeit
- Arbeitstaugliche Achtsamkeitsübungen nach der Formel 3 x 2

Termin: 26.07.2019 in der alten Segelmacherei, Strandweg 11, 22587 Hamburg

Trainer: Sybille Paas – im Dialog mit Maren Fischer-Epe

Kosten: € 350,00 zzgl. MwSt.

Kontakt und Anmeldung: coaching@fischer-epe.de

Anmeldeformular s.u.

Anmeldung

Bitte senden Sie das unterschriebene Anmeldeformular per Post oder Mail an:

Fischer-Epe Team
Strandweg 12
22587 Hamburg

coaching@fischer-epe.de
Tel: 040-470505

**Hiermit melde ich mich verbindlich an
zum Workshop: Mindful Leadership in agilen Zeiten**

Name, Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon privat _____ geschäftlich _____

Fax _____ Mail _____

Termin: _____

Ich überweise die Teilnahmegebühr in Höhe von € 350,00 zzgl. MwSt. nach Rechnungseingang.

Die Anmelde- und Rücktrittsbedingungen (s.u.) sind mir bekannt.

Datum, Unterschrift _____

Anmeldebedingungen

Anmeldung und Zahlungsmodalitäten: Die Anmeldung erfolgt per Mail oder Post. Die Teilnahmegebühr ist nach Eingang der Rechnung zu bezahlen.

Rücktrittsmöglichkeiten: Ein Rücktritt ist ab vier Wochen vor dem Termin nur möglich, wenn ein Ersatzteilnehmer zur Verfügung steht.