

# Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

4-Wochen-Experten-Programm



Starke Menschen. Starke Teams. Starke Unternehmen.

# Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

## Warum **JETZT** dieses Experten-Programm für Ihre Mitarbeitenden und Führungskräfte wichtig ist:

„Durch COVID-19 wurden wir in ein neues, extrem digitales und agiles Arbeitsumfeld - nochmals mit einer ganz anderen Dringlichkeit und Geschwindigkeit - katapultiert, das uns vor beachtliche Herausforderungen und Belastungen stellt.

Der Stresslevel geht oftmals nach oben. Die Kombination von Social Distancing, Homeoffice, neuen Strukturen und agilen Arbeitsweisen erfordern ein hohes Mass an Selbstverantwortung, -reflexion und Selbststeuerungskompetenz.

Achtsame Selbstführung wird die Grundlage von erfolgreicher Arbeit sowie der Interaktion mit anderen Menschen - sei es als Kollege/ Kollegin oder als Führungskraft - und somit die Voraussetzung zur Schaffung stabiler Unternehmen.

Robuste Organisationen wiederum geben Menschen als Individuum zusätzliche Kraft, um resilienter zu werden.

Die gute Nachricht ist: **Resilienz** und **Achtsamkeit** sind erlern- und **trainierbar!**

Als Experten für Gesundheitswissenschaften, Unternehmens- und Führungskultur unterstützen wir Sie, sowohl die individuelle Resilienz der Mitarbeitenden zu verbessern als auch die organisationale Achtsamkeit und Robustheit nachhaltig zu erhöhen.

Gerade jetzt nach dem zweiten Corona-Lockdown gilt es Mitarbeitende, Führungskräfte und Unternehmen zu stärken, um für mögliche weitere Belastungsszenarien widerstandsfähiger zu werden und somit „vor der Welle“ zu sein!

Mit unserem virtuellen 4-Wochen--Programm „**Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise**“ können Sie diese Aufgabe meistern und einen wertvollen Beitrag zur nachhaltigen Stabilisierung leisten.“

Machen auch Sie Ihre Mitarbeitenden und Ihr Unternehmen robust für die Zukunft!



- ✓ Was sind die typischen **Stress- und Krisenreaktionen**?
- ✓ Wie finde ich meine **individuelle Stresskurve** heraus?
- ✓ Was ist das Geheimnis der **Resilienz**?
- ✓ Wie kann **psychische Belastbarkeit** gesteigert werden?
- ✓ Was macht Teams und ganze Unternehmen **robust**?
- ✓ Wie entsteht ein **gesundes Arbeitsumfeld**, das durch Freude an Leistung und Kollaboration geprägt ist?
- ✓ Welche praktischen **Achtsamkeitsübungen** können in den Arbeitsalltag integriert werden?
- ✓ Welche Bedeutung hat achtsame **Selbst-Führung** für achtsame **Führung**?
- ✓ Wie nutzen wir unsere **kollektive Stärke** in der Zusammenarbeit?
- ✓ Entwicklung von **Organisationsritualen**

# Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

Vertrauen Sie bei diesem wichtigen Thema ausgewiesenen **Experten**, vertrauen Sie uns - wir führen durch das Programm:

## Prof. Dr. Niko Kohls

*„Der Psychologe Niko Kohls beschäftigt sich seit mehr als 20 Jahren als Wissenschaftler und Berater schwerpunktmäßig mit den Zusammenhängen von Achtsamkeit, existentiellen Bedürfnissen, Werten sowie Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Er unterstützt Unternehmen unter anderem im Betrieblichen Gesundheitsmanagement sowie der achtsamen Implementierung von Veränderungsprozessen.*

*Er hat eine der weltweit größten „Mindful@Work“-Studien wissenschaftlich begleitet und gilt als einer der führenden Achtsamkeitsexperten. Er ist an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg als Professor für Gesundheitswissenschaften im Bereich Integrative Gesundheitsförderung tätig und hat bisher über 100 wissenschaftliche Beiträge veröffentlicht.“*



## Ralf Wargener

*„Ralf Wargener war über 25 Jahre als Direktor im Vertrieb in verschiedenen Konzernen der Versicherungswirtschaft tätig, bevor er WARGENER LIVE, eine Beratungsgesellschaft, die sich spezialisiert hat auf die Entwicklung von Unternehmens- und Führungskultur, ins Leben rief.*

*Er begleitet seitdem Unternehmen sowie Führungskräfte als Coach und Berater und gründete ausserdem das Forum für Unternehmens- und Führungskultur in München. Er ist Mitglied der German Speaker Association und hält praxisorientierte Vorträge zu seinen Schwerpunktthemen Cultural Change, Healthy & Mindful Leadership, Service & Vertriebs Excellence sowie Mitarbeiter- und Kundenzentrierung.“*

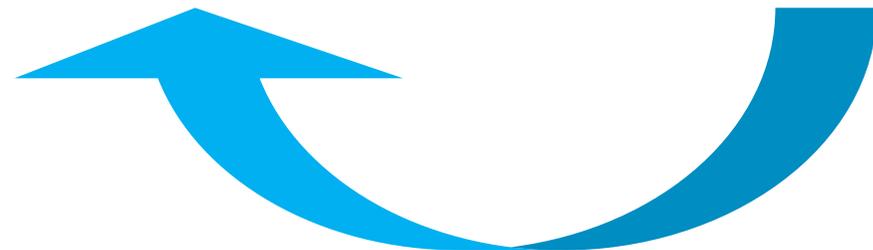


# Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

„Der **Weg**, Unternehmen zu stärken und robust zu machen, ist ein Kreislauf und fängt bei den **Menschen** an. Robuste Unternehmen machen wiederum Menschen stark! So profitieren alle voneinander. Dieser Logik folgt das 4-Wochen-Programm konsequent“

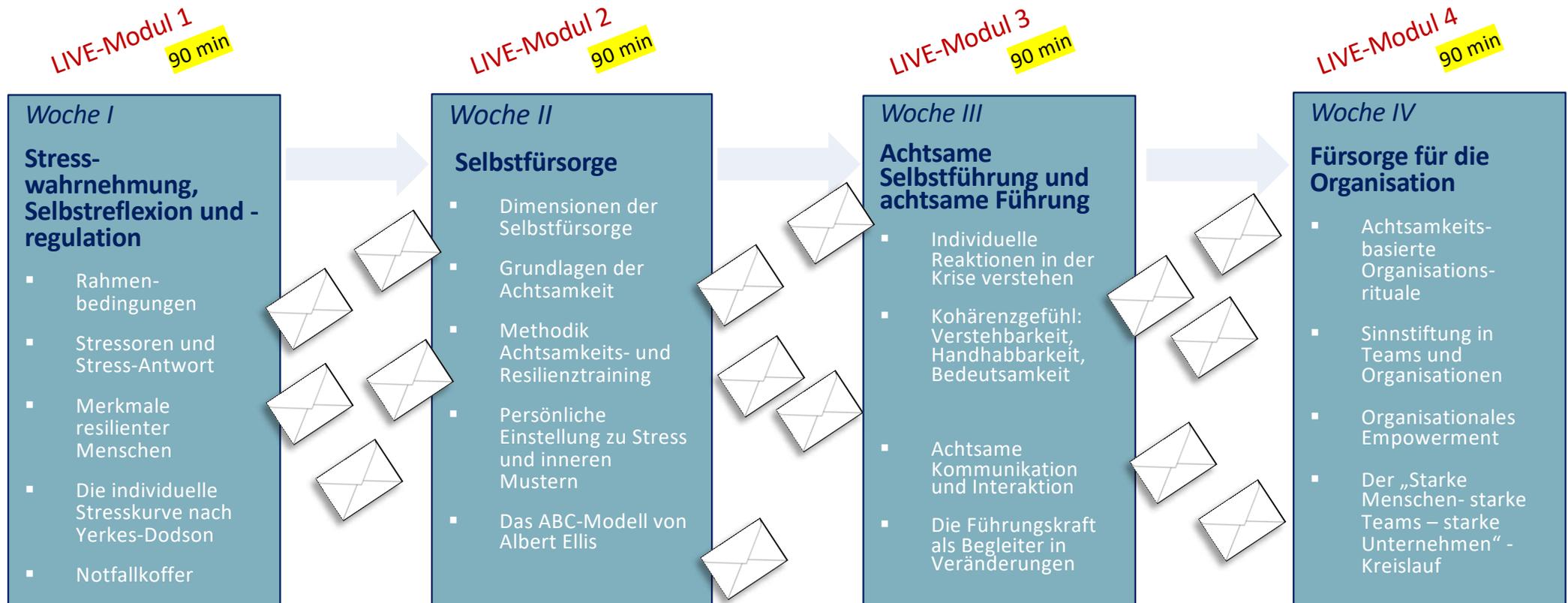


**Starke Menschen. Starke Teams. Starke. Unternehmen.**



# Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

## Ablauf und Inhalte des Programmes



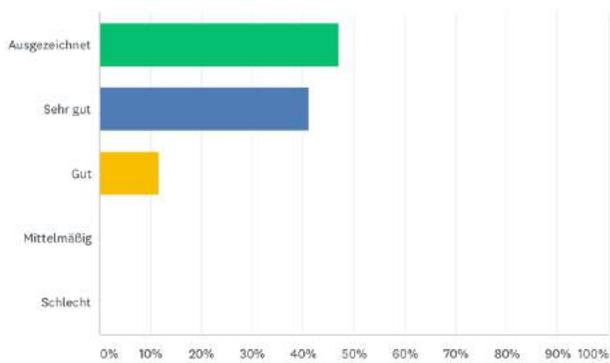
Tägliche kompakte **Interaktions-Impulse**

Alle Teilnehmer erhalten zusätzlich zwischen den LIVE-Webinar-Modulen täglich **spezifische Transfer-Aufgaben, Übungsempfehlungen, Interaktionen inkl. Validierungen**, die mit geringem Zeitaufwand umgesetzt und bequem in den Arbeitsalltag integriert werden können, um die Resilienz- und Achtsamkeitsfähigkeit nachhaltig zu fördern.

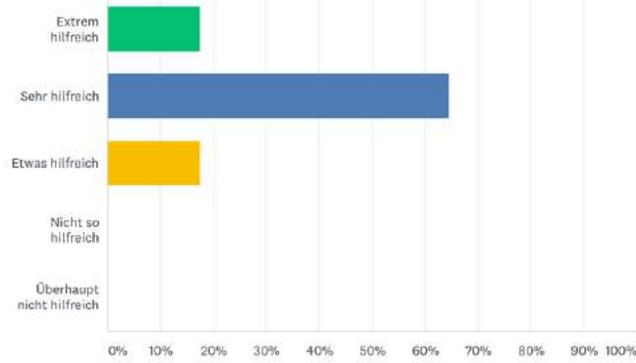
# Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

So bewerten Teilnehmer den **Ablauf** und die **Inhalte** des Programmes:

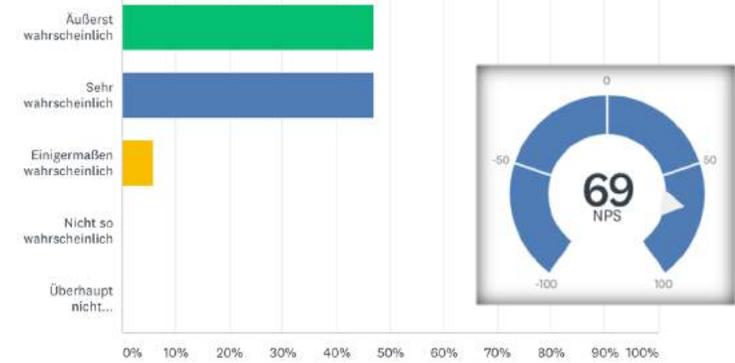
„Wie würdest Du die Qualität des Programmes insgesamt einstufen?“



„Wie hilfreich war der Inhalt des Programmes?“



„Wie wahrscheinlich ist es, dass Du künftig wieder einmal an einem ähnlichen Programm teilnimmst?“

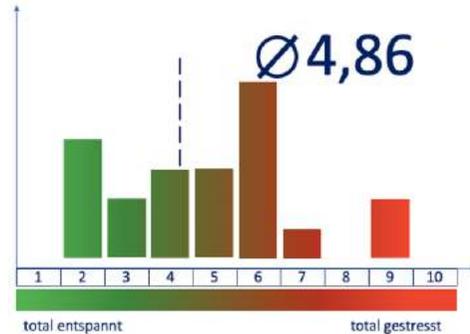


So bewerten Teilnehmer die **Wirkung** des Programmes auf die Reduzierung ihres Stress-Levels:

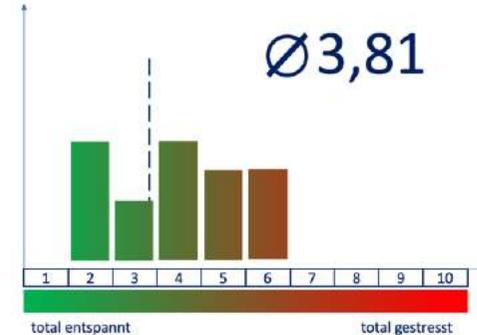
Zum Programmstart



Nach vier Wochen



Nach acht Wochen



# Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

Ihre **Vorteile** auf einen Blick:



- ✓ **25 Jahre Erfahrung** in Achtsamkeits- und Gesundheitsforschung, Leadership und Management
- ✓ Ideale **Agilisierungs-** und **Digitalisierungsbegleitung**
- ✓ Aktiver Beitrag zum **Gesundheitsmanagement**
- ✓ Nachhaltiger Impuls zu **Mindful (Self-)Leadership**
- ✓ Vier **echte** virtuelle **LIVE-Formate**
- ✓ Tägliche wertvolle **Interaktions-Impulse**
- ✓ Optionales **Coaching-Kontingent** für die Teilnehmer
- ✓ Deutliche **Reduzierung des Stress-Levels** bei den Teilnehmenden
- ✓ **eWorkbook** zur nachhaltigen Umsetzungsbegleitung
- ✓ **Timeline** des Programmes **individuell** an die Bedürfnisse Ihres Unternehmens anpassbar
- ✓ Start **sofort** möglich

Die vermittelten Informationen sind auf sehr hohem Niveau ! Hier hebt sich der Kurs wohltuend von anderen Schulungen in diesem Segment ab. Vielen Dank!

Ich freue mich jeden Tag auf Eure Mail, das ist dann wie ein Miniurlaub auf einer Insel!

„Ganz ehrlich – ich fand es perfekt und super hilfreich – Danke!“

Ich habe selten bei einem Training einen so hohen Nutzen erlebt - beim Input in den Webinaren und insbesondere durch die täglichen Impulse. Praxistransfer par excellence ...Ihr seid ein tolles Team!“

Ich fühle mehr innere Ruhe und mich nicht mehr so getrieben. Mein neues Motto: Eines nach dem Anderen immer mit der Ruhe ... besonders beeindruckt hat mich übrigens der Kartentrick. Ach so, ich habe mehr Energie!

Die Y.D.- Kurve finde ich sehr plastisch, das Zwergenhaus auch - ich finde, die kann man gut mal im Team kommunizieren -

Ich fand das ABC-Modell und den Fokus auf die inneren Stimmen hilfreich um hier auch die innere Haltung zu reflektieren

mir geht's gut. konnte einige Impulse bewusst umsetzen. Stress wurde dann weniger

mir geht's viel besser

Die theoretischen/ psychologischen Hintergrunderklärungen waren mir wichtig und gut übergebracht.

## Original-Teilnehmerstimmen:



**4 Wochen Gesamtdauer**

**4 LIVE-Webinar-Module (4 x 90 min)**

**plus** Transfer-Begleitung durch tägliche Aufgaben, Übungen und Interaktionen

**plus** eWorkbook

**plus** Coaching-Kontingent (**optional**)

Das Programm richtet sich an **alle Mitarbeitenden**, die Achtsamkeit und Resilienz als kraftvolle Ressource nutzen wollen, **Führungskräfte** aller Ebenen, **HR-Verantwortliche**

**Nehmen Sie Kontakt mit uns auf - wir beraten Sie gerne!**