

Achtsamkeit und business-taugliche Meditation

Den herausfordernden Business-Alltag meistern

| Kurstyp | Seminar |
|--|--|
| Themen | Persönlichkeitsentwicklung |
| Zielgruppe | Dieser Workshop richtet sich an alle, die mentale Strategien suchen, um die gestiegenen Herausforderungen wie hoher Erledigungs- und Zeitdruck, Agilität, KI, hybrides Arbeiten etc. noch besser zu bewältigen. Gemeinsam werden wir das gefühlte Hamsterrad anhalten und Berufs- und Privatleben selbst aktiv gestalten. |
| Beschreibung | Sie entdecken die positiven Wirkungen von Achtsamkeitspraktiken, um innerlich ruhiger zu werden, fokussierter und erfolgreicher zu arbeiten und Ihr Leben bewusst an Ihren Zielen und Werten auszurichten. Sie lernen einen ganzen Fächer von praktischen, weltanschaulich neutralen und arbeitsplatz-tauglichen Techniken für den Arbeitsalltag kennen und wissen, wann sie welche davon mit Gewinn anwenden können. Diese werden eingeübt und können sofort von Ihnen eingesetzt werden (Achtsamkeit 'to Go'). Es wird besonderer Wert darauf gelegt, dass diese Übungen kurz und trotzdem sehr wirkungsvoll sind. |
| Benefits | Alle Teilnehmer:innen erhalten ein Zertifikat der KV Business School Zürich AG und der WKS KV Bildung Bern. |
| Zusatzinformationen für Teilnehmer:innen | Stellen Sie sicher, dass Sie an diesem Tag den Rücken frei haben, und Handys und Laptops ausgeschaltet bleiben können. |
| Inhalte in Kürze | |
| | • Achtsamkeit (Mindfulness) vertieft verstehen & erleben |
| | Achtsamkeit als neues Power-Tool, um die gestiegenen Herausforderungen der VUKA- Welt zu bewältigen |
| | Mindtraining: vom fixen zum agilen Mindset |
| | Achtsamkeitsübungen zur Stärkung von innerer Ruhe,?Fokus, Offenheit. Mut & Veränderungsbereitschaft kennenlernen |
| | • Einüben?weltanschaulich neutraler & arbeitsplatz-tauglicher Meditationen |
| Teilnehmende | |
| Dauer | 1 Tag |
| Termin/e und Ort/e | 06.03.2024 / 08.30 - 16.30 Uhr KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich |
| Preis | 595 CHF |
| Trainer/-in | Angelika von der Assen Angelika von der Assen ist mehrfach zertifizierte Senior Mindful Leadership Coach und verantwortete unter anderem das Management Development beim grössten Energiekonzern der Schweiz, bringt als Pionierin mit viel Herzblut Mindfulness / Achtsamkeit auf wissenschaftlich basierte und business-taugliche Art auch in Schweizer |

Unternehmen.

Bildungsberater/-in

Aleksandra Radosavljevic +41 44 974 30 48 sihlpost@kv-business-school.ch