skilltrainer.ch
Powered by KV Business School Zürich

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.
Zusatzinformationen für Teilnehmer:innen	Stellen Sie sicher, dass Sie an diesem Tag den Rücken frei haben, und Handys und Laptops ausgeschaltet bleiben können.
Ermässigungen und Pakete	10% Rabatt: Mitglieder des Kaufmännischen Verbandes Zürich erhalten eine Ermässigung von 10% auf die Kurskosten. Alle Infos zur Mitgliedschaft.
Inhalte in Kürze	• Achtsamkeit (Mindfulness) vertieft verstehen & erleben • Achtsamkeit als neues Power-Tool, um die gestiegenen Herausforderungen der BANI-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	• 13.11.2024 / 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