

# 15040 Mindful Tools für wirksames Selbst- und Teammanagement

## Effizienz trifft Humor - hochwirksame Anleitungen

### Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten:

Wir alle spüren es zunehmend: Veränderungen stehen an. Unser altes Verständnis von Erfolg und Fortschritt hinkt der Realität hinterher, Arbeitsstress und Unzufriedenheit im Job sind die Folgen. Es braucht alltagstaugliche Tools für Resilienz und innovatives Denken, es braucht effiziente Strategien für wertschätzende Kommunikation und Stressreduktion im Unternehmen. Eine Schlüsselkompetenz dazu ist die Achtsamkeit, gepaart mit Kreativität und Humor ein unschlagbares Tool!

### Die Inhalte:

- Einführung in Mindful Leadership
- Die Zusammenarbeit im Team durch Empathiefähigkeit fördern
- Tipps für konstruktive Kommunikation und achtsame Meetings im Büroalltag
- Werkzeuge für Resilienz
- Mental- & Meditations-Tools für Stressreduktion
- Vertiefte Selbstwahrnehmung und persönliche Leistungsstärke
- Managen des eigenen Stresslevels
- Mobilisierung und Stärkung der inneren Ressourcen

### Die Trainerin:

Nadja Maleh

### Die Zielgruppe:

UnternehmerInnen & GeschäftsführerInnen

Mehr als 71.000 Kunden in über 4.500 Seminaren seit Gründung 2003 geben dem Konzept recht.  
**WIFI-UNTERNEHMER-AKADEMIE: Lösungs- und unternehmerorientierte Seminare, Workshops und Lehrgänge**

---

Kursbuchung und weitere Details unter **15040** im WIFI-Kundenportal:  
[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

UNTERNEHMER  
AKADEMIE

