

## Achtsamkeit für Führungskräfte – „Gesund Führen“

Workshop für mentale Power mit vielen Achtsamkeitsübungen

Wir zeigen Ihnen, wie unser Gehirn funktioniert und wie wir es am besten nutzen, um auch in Zeiten der Digitalisierung langfristig resilient, leistungsfähig und glücklich zu sein! Keine Frage, das WWW, Handy und Co. bringen viele Vorteile: Wissen und Informationen für Alle und zu jeder Zeit, weltweite Vernetzung und Kommunikation in Lichtgeschwindigkeit. Unser „Geist“, also das, was in unserem Gehirn stattfindet, hat eine enorme Leistungsfähigkeit, ist aber mit der Flut an parallellaufenden Informationen und deren Geschwindigkeit manchmal überfordert und wir sehen „den Wald vor lauter Bäumen nicht“. Erschöpfung, abnehmende Konzentrationsfähigkeit und schließlich weniger Energie und Lebensfreude können die Folgen unseres „voll digitalen“ Lebens sein. Dazu kommt, dass 95% dessen, was wir denken, aus Vergangenheit, Familienprägungen und schlechten Erfahrungen oder aber aus in die Zukunft projizierte Befürchtungen besteht. Die meisten von uns haben keinen „Arbeitsspeicher für die Gegenwart“. Aber nur in der Gegenwart, im „Hier und Jetzt“ sind wir handlungsfähig, nur hier findet Kreativität, Lebensfreude und Genuss statt. Achtsamkeit ist nicht nur ein Werkzeug, um mit der Komplexität des modernen Arbeitslebens besser klarzukommen, sondern auch die Plattform, um zufriedener und glücklicher zu sein. Wir zeigen Ihnen dazu verschiedene Techniken aus dem modernen Mentaltraining und aus dem Achtsamkeitstraining.

### In unserem praxisnahen Workshop ...

- ... erfahren Sie, wie unser Gehirn funktioniert und wie Sie es am besten nutzen können.
- ... zeigen wir Ihnen verschiedene Techniken aus dem modernen Mental- und Achtsamkeitstraining.
- ... lernen Sie, welche Alternativen es zu Multitasking gibt.
- ... erfahren Sie, welchen persönlichen Stressoren Sie im Arbeitsalltag ausgesetzt sind und wie Sie ihnen begegnen
- ... lernen Sie eine gesunde Balance im Arbeitsleben kennen.

### ABLAUF UND INHALTE:

#### Workshop Gesund Führen:

- o 1- oder 2-Tagesworkshop in [Gellmersbach bei Heilbronn](#)

- Teilnehmerzahl: ca. 6-15 Personen
- Die Anatomie der Gedanken – Ausflug in die Hirnforschung
- Was ist mentaler Stress und warum Stress an sich etwas Positives ist
- Mind-Management und Mental Relax: Gelassenheit als Quelle für kreatives und effizientes Arbeiten.
- Wie erkennt man Stressoren bei seinen Mitarbeitenden?
- Was sind die Vorzeichen von Überlastung und wie begegnet man überlasteten Mitarbeitenden?
- Mental Fitness: Achtsamkeitstraining für mehr Leistungsfähigkeit des Gehirns
- Wie gelingt Achtsamkeit im Unternehmensalltag?
- Ausflug in das moderne Mentaltraining: Blockaden und Glaubensmuster abbauen, Kreativtechniken kennenlernen, die Macht der Intuition nutzen

#### METHODEN:

Theorieinput, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeiten zur Selbstreflexion, praxisorientierte und interaktive Bewegungselemente.

#### IHRE TRAINERIN:



**Margit Dellian** stammt aus einer Unternehmerfamilie und ist seit 1997 Inhaberin der Agentur dellian consulting GmbH mit namhaften langjährigen Kunden wie z.B. Conrad Electronic SE oder csi entwicklungstechnik GmbH. Seit 2009 ist sie erfolgreich als Kommunikations- und Führungskräftetrainerin tätig und hat die equi-com® Führungskräfte Trainings mit Pferden ins Leben gerufen.

#### Qualifikationen:

- Zertifizierte DiSG®-Trainerin
- Zertifizierte Führungskraft als Coach

- Zertifizierte Moderne Mentaltrainerin
- Dipl. Betriebswirtin
- Unternehmerin

#### ANMELDUNG UND INFORMATIONEN:

dellian consulting GmbH – Mensch für Unternehmen

Tel.: 07131 – 79 73 76 0

[info@dellian-consulting.de](mailto:info@dellian-consulting.de)

[www.dellian-consulting.de](http://www.dellian-consulting.de) | [www.equi-com.de](http://www.equi-com.de)

Das Seminar ist ein Angebot der  
**dellian consulting GmbH – Menschen für Unternehmen**  
Hegelmaierstraße 24 | 74076 Heilbronn