



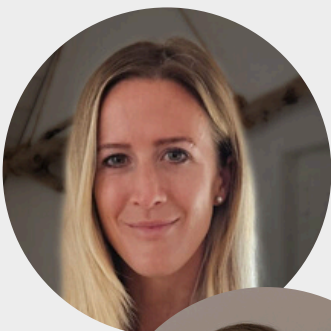
Mindful Leadership Workshop

21. November 2024 | Luzern

Mindful Leadership ist die Kunst, als Führungskraft mit innerer Stärke und Achtsamkeit sich selbst gegenüber voranzugehen und damit Mitarbeitende und Teams zu inspirieren, bewusst und freudvoll Höchstleistungen zu erbringen.

- **Self-Leadership: Wie integrierst du Mindfulness für innere Stärke, Selbst-Bewusstsein & Erfolg?**
- **Leadership: Wie bereicherst & erleichterst du mit Mindfulness deinen Führungalltag?**

Wir freuen uns sehr, diese Fragen mit dir gemeinsam zu beantworten!



Sina Odermatt

Mindful Leadership Coach
Unternehmensberaterin
Persönlichkeitsentwicklerin
Founder uniquely-you.ch



Christine Fekete

Dr. habil. in Gesundheitswissenschaften
Beraterin Betriebliches Gesundheitsmanagement
Systemischer Coach
Co-Founder workmastery.ch





Das erwartet dich...

Dieser Workshop bietet dir inspirierendes, fundiertes Hintergrundwissen und vermittelt praxistaugliche Tools für die Umsetzung im Führungsalltag.

Mindfulness in Self-Leadership

Herausforderungen bewusst begegnen, Selbst-Bewusstsein stärken

Du durchschaust deine Herausforderungen im Arbeits- und Führungsalltag und setzt Achtsamkeit so ein, dass mentale Kraft freigesetzt wird. Für dein Wachstum bist du in der Lage, Triggerpunkte bei dir selbst und im System zu erkennen, zu reflektieren und zu transformieren.

Mindfulness in Leadership

Mindfulness als Führungsgrundsatz kultivieren

Du setzt Mindfulness ein, um Herausforderungen im Führungsalltag zu meistern, andere zu inspirieren, wirkungsvolle Zusammenarbeit zu fördern und vor allem bewusst und wertebasiert zu führen.

Du lernst konkrete Führungstools für deine Bedürfnisse als LeaderIn und erfährst, wie du Mindfulness nutzen kannst, um die Kommunikation zu verbessern, Meetings gewinnbringend zu gestalten, Rituale einzusetzen und Teams oder Mitarbeitende zu stärken.

Wir freuen uns auf dich!



21. November 2024, 9:00-17:00 Uhr



Schulhaus Berg, 6014 Luzern - in wunderschöner Natur am Stadtrand von Luzern (kostenfreie Parkmöglichkeiten oder organisierter ÖV-Transfer ab Bahnhof Littau)



Die Platzzahl ist für maximalen Nutzen der Teilnehmenden auf 12 limitiert



Deine Investition: 520 CHF inkl. Verpflegung & Workbook



uniquelyYou.



work mastery



Für Anmeldungen oder
weitere Infos:
hello@uniquely-you.ch
oder info@workmastery.ch

