

Mindful Leadership - Bewusste und effiziente Selbstführung im Berufsalltag

Gönnen Sie sich einen Tagesworkshop
zum Thema Achtsamkeit in
und profitieren Sie davon für sich selbst und
Ihren beruflichen Alltag.



**Freitag, 14.03.2025 von 10:00 – 18:00 Uhr
im Kulturhof Stanggass bei Berchtesgaden**

- max. 14 Teilnehmende
- 2 kompetente Trainerinnen
- herrliches Ambiente
- praxiserprobt und nachhaltig wirksam

NÄHERE INFOS

WWW.COACHING-CHIEMGAU.COM

WWW.BARBARA-KARITNIG.AT

Mindful Leadership -

Bewusste und effiziente Selbstführung im Berufsalltag

In einer Welt, die immer digitaler, schneller und komplexer wird, ist der achtsame Umgang mit sich und anderen ein wesentlicher Ankerpunkt, um gesund zu leben, zu arbeiten und zu führen. Mindfulness gilt mittlerweile als unverzichtbare Führungskompetenz. Sie stärkt nachhaltig die Gesundheit, erhöht die Stressresilienz und unterstützt die Teamarbeit.

In diesem eintägigen Intensivworkshop erfahren Sie, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse es zu Mindfulness gibt und wie Sie Achtsamkeit im Berufsalltag nutzen können. In einer ausgewogenen Mischung an Theorie und Praxis erleben Sie die unmittelbare Wirkung von ausgewählten Methoden für ein gesundes, motiviertes und effizientes Arbeiten. Sie nehmen eine Vielfalt an Tools für die Umsetzung in Ihrem beruflichen Kontext mit. Der positive Effekt des Workshops wird durch E-Mail-Impulse und ein Online-Follow-up nachhaltig gesichert.

Workshopleitung

Barbara Karitnig und Ulli Unterreitmeier sind zertifizierte Achtsamkeitstrainerinnen und Business Coaches sowie MBSR- bzw. Meditationstrainerin mit umfassender Erfahrung in unterschiedlichen Berufsfeldern und Branchen.

Termin & Ort

Freitag, 14.03.2025, 10:00 – 18:00 Uhr im Kulturhof Stanggass, Berchtesgadener Straße 111, 83483 Bischofswiesen bei Berchtesgaden

Gebühr

€ 390,- pro Person zzgl. MwSt. inkl. Handout, E-Mail-Impulse und Online-Follow-up

€ 95,- Tagungspauschale (direkt vor Ort zu bezahlen)

Anmeldung möglich bis 30.01.2025, fixe Platzreservierung nach Zahlungseingang.

Stornierung kostenfrei bis 15.2.2025, danach wird der volle Preis fällig.

Anmeldung und nähere Infos

Barbara Karitnig, Telefon +43 676 515 70 80, info@barbara-karitnig.at

Ulli Unterreitmeier, Telefon +49 8662 668 38 20, unterreitmeier@coaching-chiemgau.com

Sehen wir uns im Kulturhof?

Wir freuen uns auf Sie!

