

INTENSIVWORKSHOP

MINDFUL SELF - MINDFUL LEADING

Bewusste Selbstführung im Berufsalltag



Tages-Workshop für Berufstätige
am 10. Oktober 2025 im Kulturhof Stanggass bei Berchtesgaden

Was Sie erwartet:

- Fundierte Impulse zu Achtsamkeit im Berufsalltag
- Tools für Selbstführung und Stresskompetenz
- Praxisnahe Übungen für Klarheit, Fokus & Verbindung
- Austausch auf Augenhöhe mit Gleichgesinnten
- Nachhaltige Wirkung durch E-Mail-Impulse & Online-Follow-up
- angenehmes Ambiente, kleine Gruppe

NÄHERE INFOS

WWW.COACHING-CHIEMGAU.COM

WWW.BARBARA-KARITNIG.AT

MINDFUL SELF - MINDFUL LEADING

Für neue Klarheit. Für stärkende Impulse. Für Präsenz, die wirkt.

In einer Arbeitswelt, die zunehmend schneller, komplexer und digitaler wird, brauchen wir neue Qualitäten: Klarheit, innere Stabilität und die Fähigkeit, präsent zu bleiben – hier setzt Mindful (Self) Leadership an. Achtsamkeit ist heute weit mehr als ein Trend. Als wissenschaftlich fundierte Schlüsselkompetenz stärkt sie die Gesundheit, verbessert die Selbstwahrnehmung, unterstützt reflektiertes Handeln und fördert eine konstruktive Teamkultur.

Der Tagesworkshop bietet eine abwechslungsreiche Mischung aus Hintergrundinformationen, praxisnahen Übungen, Reflexion und Austausch. Sie erfahren, welche wissenschaftlichen Erkenntnisse die Wirksamkeit von Achtsamkeit untermauern – und erleben direkt, wie sich achtsames Handeln im Berufsalltag auswirkt. Sie nehmen mit:

- Konkrete Tools zur Selbstführung & Resilienz
- Impulse für achtsame Kommunikation und Entscheidungsklarheit
- Übungen zur Stärkung von Fokus, Ruhe und mentaler Flexibilität
- Anregungen für die Integration in den Alltag – individuell und im Team

Für Menschen in verantwortungsvollen Positionen, die ihre (Selbst)Führung mit der Kompetenz Achtsamkeit bewusst erweitern möchten – ob als Führungskraft, Projektverantwortliche:r, Lehrer:in, Selbständige:r oder einfach als Mensch mit dem Wunsch nach mehr innerer Klarheit.

Workshopleitung

Barbara Karitnig und Ulli Unterreitmeier sind erfahrene Achtsamkeitstrainerinnen, Business-Coaches und MBSR-Lehrerinnen. Mit fundiertem Fachwissen, viel Herz und praktischer Erfahrung aus Wirtschaft, Bildung und Gesundheitswesen begleiten sie Menschen auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit, Präsenz und Resilienz.

Termin & Investition

Freitag, 10.10.2025, 10:00 – 18:00 Uhr

im Kulturhof Stanggass, 83483 Bischofswiesen bei Berchtesgaden (nahe Salzburg)

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

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

Anmeldung möglich bis 30.09.2025, fixe Platzreservierung nach Zahlungseingang.

Stornierung kostenfrei bis 30.09.2025, danach wird der volle Preis fällig.

Anmeldung und Kontakt

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

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

Jetzt Platz sichern – begrenzte Teilnehmerzahl

*Sehen wir uns im Kulturhof?
Wir freuen uns auf Sie!*

