



NEULAND PARTNERS  
FOR DEVELOPMENT & TRAINING

- 
- 
- 
- 

Home Inhouse SEMINARE

Neuland

Neuland

Events

Blog

Agile

# Mindfulness



## Achtsamkeit in Ihrem täglichen Leben entfalten

Achtsamkeit ist nicht länger nur ein Modewort, sondern Teil unseres Lebens geworden. Zahlreiche Studien belegen positive Auswirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis auf unsere körperliche, emotionale Gesundheit und unser Miteinander. Im agilen Umfeld ist eine notwendige Voraussetzung, um den Status Quo zu verlassen und klar wahrzunehmen und relevante Veränderungen um dann flexibel und schnell agieren zu können.

### Methoden

Es gibt gezielt verschiedene Achtsamkeitsmethoden, um die Herausforderungen agilen Arbeitens mit Klarheit, Präsenz und Positivität zu bewältigen.

Man kann auch in akuten Stressphasen besser für sich selbst und bleiben aktiver, reflexiver Kommunikation mit Ihren KollegInnen und mit Kunden.

Man kann automatisierte Reaktionen auf Veränderungen durch kreative und situationsangemessene Aktionen, die aus bewusstem Innehalten und Abwesenheit von ständiger Beschleunigung entstehen.

**Zeit:** Was ist das eigentlich und warum ist sie so wichtig für agiles Management?

**Methoden** führen zum Ziel: Unterschiedliche Ansätze zur Kultivierung von Achtsamkeit

**„Topiloten“** auf der Spur: Glaubenssätze, die unsere Handlungen steuern

**Methoden** im Stress vs. achtsame Kommunikation

# Kontaktformular

## Haben Sie Fragen?



Ob online oder telefonisch. Sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch mit Ihnen.

Ilona Wehner  
Fon +49 661 93414-0

Wir sind von Montag bis Freitag in der Zeit von 8:00 bis 17:00 Uhr für Sie da.

Ich stimme zu, dass meine Angaben aus dem Kontaktformular zur Beantwortung meiner Anfrage erhoben und verarbeitet werden. Die Daten werden nach abgeschlossener Bearbeitung Ihrer Anfrage gelöscht.

Hinweis: Sie können Ihre Einwilligung jederzeit für die Zukunft per E-Mail an [info@neuland-partner.de](mailto:info@neuland-partner.de) widerrufen. Detaillierte Informationen zum Umgang mit Nutzerdaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung.

Senden

[Impressum](#) [AGB](#) [Datenschutz](#) [Datenschutz der](#) [Ihr Weg zu](#)  
[Trainingstools](#) [uns](#)

[Kontakt](#) [Kataloge](#) [Veranstaltungskalender](#) [Anmelden](#) [Der](#)  
[Newsletter](#)

[Startseite](#) [Downloads](#) [Neuland](#) [Ausbildungen](#) [Achtsamkeit und](#)  
[Agile](#) [Fokus](#)

[Barcamp Neues](#) [State of](#) [inhouse2021](#) [Online](#)  
[Lernen](#) [agile](#) [Trainings](#)

[Webinare](#) [Event Booking -](#) [projektmanagement](#) [Beratungsansatz](#)  
[Webinare](#) [Ausbildung „Business“ NP](#)  
[Coach](#)

[Health](#) [Gesundheits-Influencer](#)  
[Journey](#)

[Datenschutz](#)