



NEULAND PARTNERS
FOR DEVELOPMENT & TRAINING

-
-
-
-

Home Inhouse SEMINARE
Neuland Neuland
NeulandAgile Blog Coaching

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 meistern. Dies hilft auch in akuten Stressphasen besser für sich selbst und bleiben aktiver, reflexiver Kommunikation mit Ihren KollegInnen und mit Kunden. Dies hilft, automatisierte Reaktionen auf Veränderungen durch kreative und situationsangemessene Aktionen, die aus bewusstem Innehalten anstatt von ständiger Beschleunigung entstehen.

Zeit: Was ist das eigentlich und warum ist sie so wichtig für agiles Management?
Techniken führen zum Ziel: Unterschiedliche Ansätze zur Kultivierung von Achtsamkeit
„Topiloten“ auf der Spur: Glaubenssätze, die unsere Handlungen steuern
Achtsamkeit 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 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](#) [Health](#) [Gesundheits-Influencer](#)
[Journey](#)

[Neuland Gesundheits](#) [KI-Lab](#)
[Lounge](#) [2023](#)

[Datenschutz](#)