



NEULAND PARTNERS  
FOR DEVELOPMENT & TRAINING

- 
- 
- 
- 

Home Inhouse SEMINARE

Neuland Neuland Events Blog

Agile

# Mindfulness



## Achtsamkeit in Ihrem täglichen Leben entfalten

Anmelden →

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

### Ihr Nutzen

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

Sie sorgen auch in akuten Stressphasen besser für sich selbst und bleiben in konstruktiver, reflexiver Kommunikation mit Ihren KollegInnen und mit Ihren Teams.

Sie ersetzen automatisierte Reaktionen auf Veränderungen durch kreative und situationsangemessene Aktionen, die aus bewusstem Innehalten anstelle von ständiger Beschleunigung entstehen.

### Inhalte

Achtsamkeit: Was ist das eigentlich und warum ist sie so wichtig für agiles Arbeiten?

Viele Wege führen zum Ziel: Unterschiedliche Ansätze zur Kultivierung von Achtsamkeit

Dem „Autopiloten“ auf der Spur: Glaubenssätze, die unsere Handlungen motivieren

Kommunikation im Stress vs. achtsame Kommunikation

Veränderungsresistenz und wie wir ihr mit Achtsamkeit begegnen können

Datum, Uhrzeit	Termin-Ende	Ort	Einzelpreis	Anmelden
28.09.2021 - 9:30 Uhr	29.09.2021 - 16:30 Uhr	Online	995,00 € (+ gesetzl. MwSt.)	Anmeldung

## Kontaktieren Sie uns!



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

Melanie Bernitzky  
Fon +49 661 93414-17

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

Name\*

Vorname

Firma

Telefon

E-Mail\*

Nachricht\*

- 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](#) [Umfragetools](#) [Neuland](#) [Ausbildungen](#)  
[Agile](#) [Achtsamkeit und](#)  
[Fokus](#)

[State of](#) [inhouse2021](#) [Online](#) [Webinare](#)  
[agile](#) [Trainings](#) [Event Booking -](#)  
[Webinare](#)

ird durch  
iserer  
erstanden,

[projektmanagement](#)