



Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt.

Stressreduktion • Achtsamkeit • Unternehmenskultur
Coaching • Team-Training • Führungskräfte-Training

Durch die Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen gemeinsam mehr bewegen

“Mehr als ein Viertel
der Deutschen ist
häufig gestresst.”

TK-Stressstudie 2021



Stressbewältigung

Effektive Stressbewältigung ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und Produktivität. Mit Achtsamkeitstechniken unterstützen wir Ihr Team, Stress abzubauen, den Fokus zu schärfen und mentale Stärke zu fördern.

Leistungen

- ✓ Workshops: Praktische Übungen für weniger Stress und mehr Fokus
- ✓ Individuelle Programme: Anpassbar auf Ihr Unternehmen
- ✓ Alltagstaugliche Methoden: Meditation und Atemtechniken

Was ist Achtsamkeit?

Ein wissenschaftlich fundierter Ansatz, um im Hier und Jetzt zu bleiben, Stresssymptome zu reduzieren und Resilienz aufzubauen.

Ihre Vorteile

- ✓ Reduzierter Stress und höhere Zufriedenheit
- ✓ Gesteigerte Konzentration und Effizienz
- ✓ Gesundes und motiviertes Team



Teamentwicklung



Erfolgreiche Unternehmen wissen, dass ihre wertvollste Ressource ihre Mitarbeiter sind. Doch wie können Sie das volle Potenzial Ihres Teams ausschöpfen und gleichzeitig eine positive Unternehmenskultur fördern?

Insights Discovery bietet die Antwort.

Insights Discovery nutzt die Farben Rot, Gelb, Grün und Blau, um Persönlichkeiten sichtbar und Teams stärker zu machen.

Leistungen

- ✓ Workshops:
Online oder in Präsenz europaweit
- ✓ Individuelle Programme:
Anpassbar auf ihr Unternehmen
- ✓ 1:1 Coaching einzelner Mitarbeiter

Ihre Vorteile

- ✓ Verbesserte Kommunikation
- ✓ Steigerung der Mitarbeitermotivation
- ✓ Stärkere Zusammenarbeit
& Konfliktreduktion

Ihre Farben für mehr Verständnis im Team

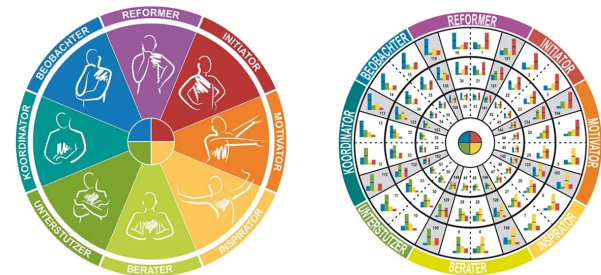


Insights Discovery ist ein leistungsstarkes Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung und Teamentwicklung. Es basiert auf den Erkenntnissen von Carl Gustav Jung und nutzt eine einfache, aber tiefgründige Farbmeterapher, um individuelle Persönlichkeitspräferenzen zu identifizieren.

Hierbei werden vier Farbenergie-Typen zugeordnet:

Rot, Gelb, Grün oder Blau. Diese Farbenergien repräsentieren die verschiedenen Verhaltensstile, Kommunikationsvorlieben und Stärken.

Welche Farbe steckt in Ihnen?





Führungstraining

Willkommen in der Zukunft des Führungstrainings!

Verbinden Sie Achtsamkeit mit Führungskompetenzen, um Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und Ihr Team zu inspirieren. Entdecken Sie innovative Ansätze für

nachhaltige Führung und positive Veränderungen im Unternehmen. Tauchen Sie ein in Selbstreflexion, Wachstum und achtsames Leadership. Für Sie und für Ihr Team.

Leistungen

- ✓ Workshops:
Online oder in Präsenz europaweit
- ✓ Individuelle Programme:
Anpassbar auf ihr Unternehmen
- ✓ 1:1 Coaching einzelner Mitarbeiter

Ihre Vorteile

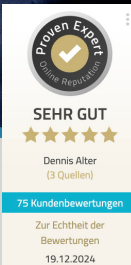
- ✓ Mehr Fokus und Produktivität: Konzentration, Achtsamkeit und Effizienz steigern
- ✓ Stressabbau und Selbstreflexion für ein positives Arbeitsklima
- ✓ Bessere Kommunikation: Zusammenarbeit und Austausch im Team verbessern





Achtsamkeit in Unternehmen





Achtsamkeit in Unternehmen



 0175 1814816

 www.achtsamkeit-unternehmen.de

 dennis.alter@achtsamkeit-unternehmen.de

 Lübecker Straße 77, 01157 Dresden

