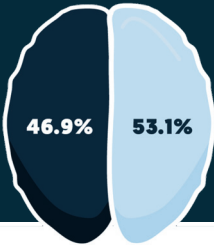


**Fokus für Ihren Erfolg. Stärken Sie ihre Aufmerksamkeit.**

## Wohin lenken wir unsere Aufmerksamkeit?

Steigende Arbeitsbelastung, immer „online“ sein zu müssen, Informationsflut und unzählige Ablenkungen sind die heutige Arbeitsrealität. **Konzentrationsfähigkeit und der Fokus** auf das Wesentliche sind heute wichtiger denn je und DER Faktor für individuellen und unternehmerischen **Erfolg**.



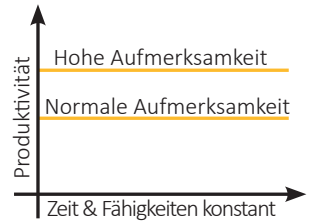
## Ungenutzte Kapazitäten

Die Forschung zeigt, dass wir **47% unserer Zeit** nicht wirklich „bei der Sache“ sind. Unproduktives Multitasking und hektische Aktivitäten treten oft an die Stelle überlegten, fokussierten Handelns.

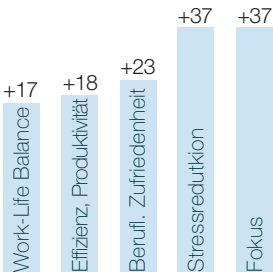
Wie würden sich die **Arbeit und der Erfolg verändern**, wenn Sie hier eine **Verbesserung erzielen** könnten?

## Mindfulness Training ist die Antwort

Lernen und üben Sie in einer fünfwöchigen Seminarreihe, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit besser steuern und damit **Ruhe, Fokus, Klarheit entwickeln** können. Dies sind wichtige Grundlagen für **gelassenes, effizientes, kooperatives Arbeiten** sowie insgesamt für mehr **Resilienz und Wohlbefinden**.



→ Verbesserung in %



## Die Zufriedenheit unserer Kunden spricht für sich!

Mitarbeiter und Führungskräfte aus mehr als 250 Unternehmen und aus den unterschiedlichsten Branchen haben unsere Programme durchlaufen. Unabhängige Studien verschiedener Universitäten bestätigen die Wirksamkeit der Trainings und Coachings von Potential Project.



**potential project**

Wien - Graz - Bregenz

## Mehr erfahren? Kontaktieren Sie uns:

**Potential Project, Austria**

Mag. Martin Büchele, Dr. Martina Esberger-Chowdhury  
Mag. Klaus Kirchmayr, Mag. Benno Wiesenberger  
+43 680 311 96 91 | [austria@potentialproject.com](mailto:austria@potentialproject.com)  
[www.potentialproject.at](http://www.potentialproject.at)

## Entfalten Sie Ihr Potential im Arbeitsalltag mit Mindfulness!

### Inhalt

| MODUL | THEMA   | INNERE HALTUNG |
|-------|---|----------------|
| 1     | Einführung und Multitasking vs. Mentale Effektivität  |                |
| 2     | Achtsamkeit & Meetings  | Präsenz        |
| 3     | Achtsamkeit & Emailing  | Geduld         |
| 4     | Achtsamkeit & Ziele und Prioritäten   | Freundlichkeit |
| 5     | Round-Up: <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion, Vertiefung, Anwendung</li><li>• Einführung von Achtsamkeit in Organisationen</li></ul> |                |

### Zielgruppe

- Geschäftsführung, Vorstand
- Führungskräfte, Teamleiter
- OE | PE-Verantwortliche in Organisationen
- Gesundheitsbeauftragte, BGM, BGF
- Interessierte MitarbeiterInnen

**Täglich 10 Minuten eigene Achtsamkeitsübungen ist die wesentliche Grundlage für den Trainingserfolg!**

### Trainer | Anmeldung | Information

*Mag. Martin Büchele*

[martin.buechele@potentialproject.com](mailto:martin.buechele@potentialproject.com)  
+43 664 506 10 14

### Leistungen

- 4 Themenmodule
- 1 Round-up-Modul
- Kursmaterial: Buch „One Second Ahead“ von Potential Project ([www.potentialproject.at/das-buch](http://www.potentialproject.at/das-buch))
- Zusammenfassung per Email je Modul
- Potential Project Achtsamkeits-App für Android / iOS

### Preis

Modul 1 – 5: EUR 500,- exkl. USt

### Termine:

Mittwochs  
21. 2., 28.2., 7.3., 14.3., 21. 3. 2018  
18.00 – 19.30 Uhr

### Ort

SMO Bregenz  
Bahnhofstraße 29, 6900 Bregenz