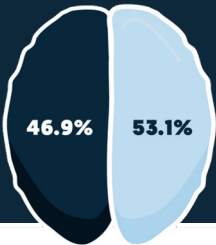


Mehr Erfolg, Innovation und Resilienz mit Mindfulness.

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**.



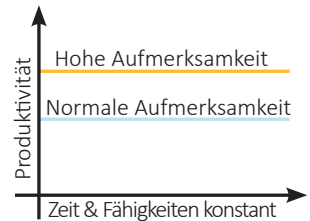
Ungenutzte Kapazitäten

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.

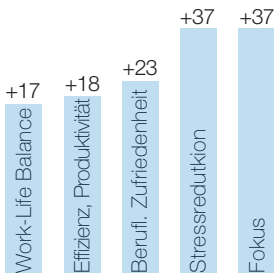
Wie würden sich die **Arbeit und der Erfolg verändern**, wenn Sie hier eine **Verbesserung erzielen** könnten?

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 450 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

Dr. Martina Esberger-Chowdhury, Mag. Martin Büchele
Mag. Klaus Kirchmayr, Mag. Benno Wiesenberger
+43 664 500 15 54 | austria@potentialproject.com

www.potentialproject.at

Entfalten Sie Ihr Potential im Arbeitsalltag mit Mindfulness!

Inhalt

MODUL	THEMA	MENTALE STRATEGIE	DAUER
1	Einführung und Multitasking vs. Mentale Effektivität		120 min
2	Mindfulness & Meetings	Präsenz	90 min
3	Mindfulness & Emailing	Geduld	90 min (Live-Webinar)
4	Mindfulness & Prioritäten	Freundlichkeit	90 min
5	Round-Up: • Reflexion, Vertiefung, Anwendung • Einführung von Mindfulness in Organisationen		90 min

Zielgruppe

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

Täglich 10 Minuten eigene Mindfulness-übungen sind die wesentliche Grundlage für den Trainingserfolg!

Trainer | Anmeldung | Information

- **Wien:** Dr. Martina Esberger-Chowdhury
+43 664 500 15 54
martina.esberger@potentialproject.com
Mag. Klaus Kirchmayr
+43 699 126 551 80
klaus.kirchmayr@potentialproject.com
- **Graz:** Mag. Benno Wiesenberger
benno.wiesenberger@potentialproject.com
+43 680 311 96 91
- **Bregenz:** Mag. Martin Büchele
martin.buechele@potentialproject.com
+43 664 506 10 14

Leistungen

- 3 (Graz, Vorarlberg) / 4 (Wien) Themenmodule im Seminarsetting
- 1 Themenmodul als Live-Webinar in Graz und Vorarlberg.
- 1 Round-up-Modul
- Kursmaterial: Buch „Mindful Business“ von Potential Project (<https://www.potential-project.com/at/buecher>)
- Zusammenfassung per Email je Modul
- Potential Project Mindfulness-App für Android / iOS (Englisch)

Preis

Modul 1 – 5: EUR 600,- exkl. USt

Frühling 2019 - jede Woche ein Modul:

- **Wien:** MO, 11.3., 18.3., 25.3., 1.4. und 15.4. jeweils um 18:30 – 20:00h (1. Modul: 20:30h)
Ort: Wien – Ort wird noch bekanntgegeben
- **Graz:** MO, 4.3. 11.3., 18.3., 25.3. und 1.4. jeweils um 18:30 – 20:00h (1. Modul: 20:30h)
Ort: Graz – Ort wird noch bekanntgegeben
- **Vorarlberg:** DO, 7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 11.4. jeweils um 18:00 – 19:30h (1. Modul: 20:00h)
Genauer Ort wird noch bekanntgegeben.



Interesse an einer Keynote?
Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!