



Gesunde, motivierte Mitarbeiter - erfolgreiches Unternehmen

Leicht *gesund* **SEIN**



Mandy Lehmann
Heilpraktikerin
Health Coach
Kommunikationstrainerin



Jetzt anmelden
info@mandylehmann.de
www.mandylehmann.de
Mobil (01 73) 9 62 40 11



erfolgreiche, gesunde Unternehmenskultur



Die Reise zu einer gesunden Unternehmenskultur startet mit Vision, Mission und Werten.

Ich freue mich, mit Ihnen diese Reise gemeinsam anzutreten und eine positive Arbeitsumgebung zu schaffen.

In einer Zeit, in der das Wohlbefinden der Mitarbeiter und eine positive Arbeitsumgebung immer wichtiger werden, biete ich maßgeschneiderte Programme zur Implementierung einer gesunden, achtsamen und kommunikativen Unternehmenskultur an.

Entdecke den Weg zu einer erfolgreichen gesunden Unternehmenskultur in 4 Bausteinen!



- **Vorträge zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter**
- **Workshop Entspannungskompetenz - mehr Gelassenheit und Resilienz im (beruflichen) Alltag**
- **Maßgeschneiderten Trainings für eine effektive und wertschätzende Kommunikation sowie Unterstützung bei der Entwicklung und Integration der Unternehmenswerte**
- **Individualisiertes Wachstum: Vertiefe das Wissen mit 1:1 Coachings**

Gemeinsam schaffen wir eine gesunde Unternehmenskultur, die Mitarbeiterbindung und Produktivität steigert. Buchen Sie jetzt meine maßgeschneiderten Programme für Ihren Erfolg!





Achtsamkeit im Berufsalltag

Impulsvortrag, 60 - 90min

Inhalte

- **Achtsamkeit im Arbeitsalltag:** Erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Arbeitsalltag integrieren können, um Stress zu reduzieren und Ihre Produktivität zu steigern.
- **Atmung:** Erlernen Sie Atemtechniken, die Ihnen helfen, Ihre Atmung zu regulieren und Ihren Geist zu beruhigen. Erhalten Sie praktische Tipps, wie Sie auch in stressigen Situationen präsent und fokussiert bleiben können.
- **Selbstwahrnehmung und Emotionsmanagement:** Entdecken Sie die Bedeutung der Selbstwahrnehmung für Ihre emotionale Gesundheit.
- **Einführung in die Meditation:** Erfahren Sie die Grundlagen der Meditation und ihre positiven Auswirkungen auf Geist und Körper.



LEARNING

- Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag zur Steigerung der Produktivität und Fokussierung.
- Erlernen von Atemtechniken zur Stressbewältigung und Entspannung.
- Entwicklung von Selbstwahrnehmung für ein besseres Emotionsmanagement und Gelassenheit.
- Grundlagen der Meditation verstehen und praktizieren.





Gesunde Genüsse - bewusste Ernährung und Achtsamkeit im Berufsalltag

Impulsvortrag, 90min

Inhalte

- Vorteile einer bewussten Ernährung und Achtsamkeit im Unternehmensalltag entdecken
- Ausgewogene Ernährung und bewusstes Essen
- Genuss und Gesundheit in Einklang bringen und Lieblingsspeisen in gesunde Alternativen umwandeln
- Bedeutung ausreichenden Trinkens für Konzentration und geistige Klarheit erkunden
- Einfluss von Obst und Gemüse auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter verstehen
- Praktische Übungen und positive Geisteshaltung zur Steigerung des Mitarbeiterwohlbefindens



LEARNING

- Steigerung von Energie und Produktivität durch eine ausgewogene Ernährung und bewusstes Essen
- Inspirierende Reise zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Unternehmensalltag
- Förderung eines gesunden Arbeitsumfelds durch Achtsamkeit und bewusstes Essen
- Schaffung einer motivierten Belegschaft, die ihr Gesundheits-Potenzial entfalten kann





Entspannungskompetenz entwickeln

Workshop 3,5 - 4 Stunden

Inhalte?

- Was ist Stress? Hintergrund & Einfluss auf Körper und Geist
- Signale frühzeitig erkennen: Stresssymptome verstehen
- Entspannungstechniken: Atemübungen, Meditation & mehr
- Gelassen bleiben: Umgang mit belastenden Gedanken & Emotionen
- Entspannte Ernährung: Wie Essen unser Wohlbefinden beeinflusst
- Alltag meistern: Zeit sinnvoll nutzen & Prioritäten setzen
- Souveräne Kommunikation in herausfordernden Situationen
- Praktische Übungen für mehr innere Ruhe & Balance
- Lerne alltagstaugliche Techniken für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden!



LEARNING

- Entwickle ein Verständnis für Stress und seine Auswirkungen auf den Körper und die Gesundheit
- Erkenne Stresssignale und etabliere deine Selbstfürsorge
- Praktische Werkzeuge und Techniken zur Stressreduktion im Alltag
- Stärke deine Resilienz und Stressresistenz
- Verbessere deine Kommunikationsfähigkeiten in stressigen Situationen





Kommunikation Grundlagen & Konfliktkompetenz Feedback geben + nehmen

Workshops je 3,5h Stunden

Inhalte?

- **Grundlagen**

Kommunikationsgesetze, Die 4 Seiten einer Nachricht
Aktives Zuhören, Ich-Botschaften

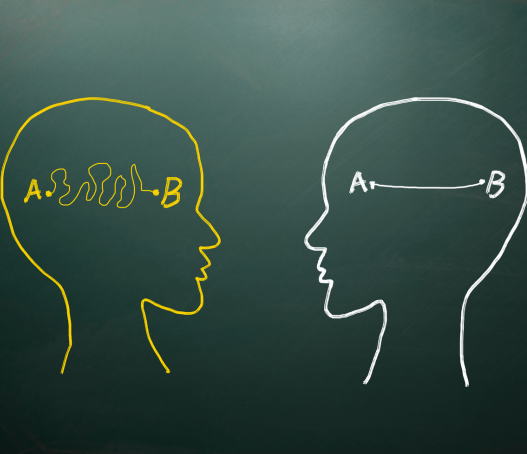
- **Konflikte gehören zum Leben:**

Konflikte als Chance zur persönlichen und organisatorischen Weiterentwicklung verstehen.
Konfliktstufen und Konfliktarten

- **Wer fragt führt: Effektive Fragetechniken**

- **Feedbackgespräch**

Feedbackregeln und -techniken kennenlernen
Konstruktives Feedback geben und empfangen lernen
Feedbackkultur im Unternehmen etablieren und fördern



LEARNING

- Lerne dein Gegenüber zu verstehen
- Lerne Grundregeln erfolgreicher Kommunikation kennen und anwenden
- Lerne die Bedeutung des Selbstwertgefühls – deine Wirkkraft
- Lerne erfolgsorientierte Gesprächsführung im beruflichen Alltag
- Lerne Deine Körpersprache: Wirkung erkennen und gezielt einsetzen
- Erwerb von Fragetechniken zur gezielten Steuerung von Konfliktgesprächen
- Erhöhung der Mitarbeitermotivation und -bindung





Kundenstimmen/ Referenzen

Wasserschiffahrtsamt Elbe

Vortrag: Achtsam und gesund

...Es war wie beim letzten Mal definitiv ein Erfolg.

Ein paar von den Herren

werden kleine Schritte in die richtige Richtung machen.

Mehr kann man nicht verlangen...

Sie machen das aber auch echt anschaulich und ohne Vorwurf.“

Grit Ernst (Geschäftsführung)

"...Wir liefen uns durch zusätzliche Coachings im Büro wie z.B. "Kommunikationstraining", "Präsentationstraining", "Stresskompetenz im Beruf" und "Feedback geben/bekommen" immer wieder über den Weg. Sie gestaltet ihre Seminare kompetent, lebhaft, beispielbehaftet und authentisch sympathisch, sodass ein Kurs bei ihr immer wieder eine Bereicherung ist. Ihre positive Aura ist wirklich eine Gabe und mit viel Charme werden vermeintlich trockene Themen mit Leben gefüllt und durch Übungen gleich ausprobiert."

Nicole Bellé (IGC GmbH Dresden)



Unternehmen die u.a. mit mir arbeiten:

- Hapag-Lloyd (MS Europa)
- Volksbank Dresden Bautzen, SAENA
- WOBA Reichenbach, Stadtwerke Reichenbach
- IGC GmbH, Riesel Design, KMK Steuerberatungsgesellschaft,
- Wasser-Schiffahrtsamt Elbe, Carus Vital (Uniklinikum Dresden), Landgericht Dresden
- frühere: Frauenhofer Institut, Proficom Dresden, Novaled GmbH, Brillux, Arbeitsagentur Dresden, Telekom Dresden, Sächsische Aufbaubank



Jetzt anmelden

info@mandylehmann.de www.mandylehmann.de

Mobil (01 73) 9 62 40 11

