





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

VOM KOPF INS HERZ
ML



erfolgreiche, gesunde Unternehmenskultur



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

Ich begleite Sie auf dem ganzen Weg – vom gemeinsamen Fundament bis dahin, wo Ihre Werte im Alltag spürbar werden:

1. Fundament: Vision, Mission und Werte gemeinsam mit Geschäftsführung und Team entwickeln
2. Übersetzen: Vorträge, Workshops und 1:1 Coachings, abgeleitet aus Ihren Werten
3. Verankern: Klausurtage, wertebasiertes Recruiting, Feedbackkultur und langfristige Begleitung

Führung beginnt im Innen: Wer sich selbst gut führt, bleibt gelassener, kommuniziert klarer und geht achtsam mit seiner Energie um.



Vier Säulen auf dem Fundament Ihrer Werte

- **Gelassen bleiben – Stress- & Entspannungskompetenz, Meditation, Herzkohärenz**
- **Gesund genießen – Ernährung am Arbeitsplatz, Frauengesundheit in der Lebensmitte**
- **Klar kommunizieren – Kommunikation, Konflikt & Feedback**
- **Bewusst führen – Werte- und Führungskultur, Themen für Führungskräfte**



Sie können an jeder Stelle einsteigen, auch mit einem einzelnen Impuls. Und wenn Ihr Leitbild schon steht, bringe ich es mit Ihren Führungskräften und Teams in den Alltag. Ich freue mich auf unser Vorgespräch!

VOM KOPF INS HERZ
ML







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.

VOM KOPF INS HERZ
ML



erfolgreiche, gesunde Unternehmenskultur





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
- 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

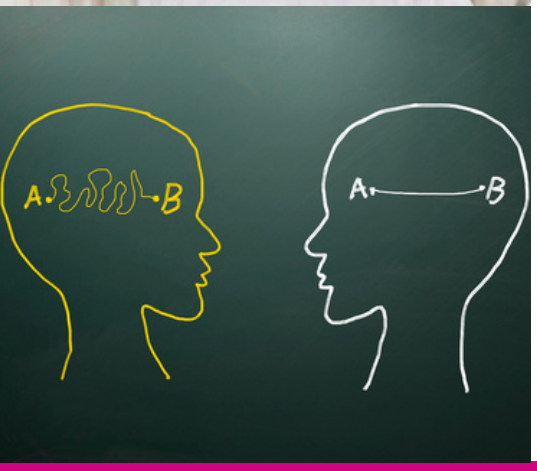
VOM KOPF INS HERZ

ML



erfolgreiche, gesunde Unternehmenskultur





Kommunikation
Grundlagen & Konfliktkompetenz
Feedback geben + nehmen

Workshops je 3,5 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

VOM KOPF INS HERZ
ML







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

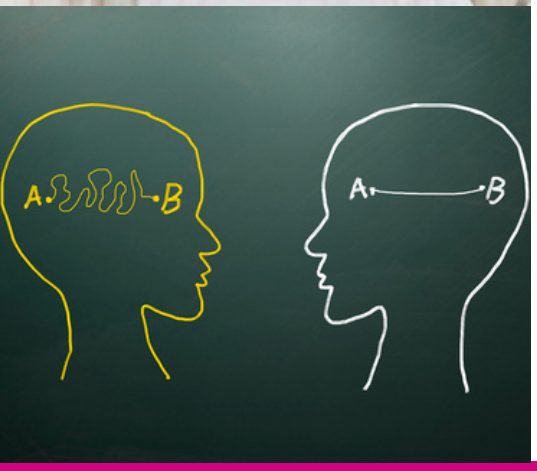
VOM KOPF INS HERZ

ML



erfolgreiche, gesunde Unternehmenskultur





Bewusst führen
Werte- & Führungskultur
Themen für Führungskräfte

Ganztagesseminar oder 1:1 Coaching

Inhalte?

- **Werte- und Führungskultur: Mission, Vision und die fünf wichtigsten Werte (inspiriert von „Big Five for Life“, John Strelecky)**
- **Die Kraft der Intuition für wirksame Selbstführung**
- **Vom Kollegen zum Chef**
- **Agieren in Veränderungsprozessen**
- **Führen mit Fragen: eigene Lösungen ermöglichen**
- **Professionelle Mitarbeitergespräche führen**
- **Kooperation statt Weisung**
- **Emotionale Führung als bewusstes Instrument**

LEARNING

- Lerne, dich selbst klar zu führen – auch unter Druck
- Lerne, Werte und Mission für dein Team greifbar zu machen
- Lerne, mit Fragen zu führen und Verantwortung zu übergeben
- Lerne, Mitarbeitergespräche wertschätzend und klar zu führen
- Lerne, Veränderungen als Chance zu gestalten
- Lerne, deine Emotionen bewusst als Führungsinstrument einzusetzen
- Stärkung von Vertrauen, Motivation und Mitarbeiterbindung

VOM KOPF INS HERZ
ML



erfolgreiche, gesunde Unternehmenskultur







Kundenstimmen/ Referenzen
Bank – Workshops für Mitarbeitende und Führungskräfte
"Die Inhalte waren super praxisnah, klar strukturiert und direkt im Alltag anwendbar. Besonders gelobt wurden Mandys angenehme Art und ihre vielen hilfreichen, individuellen Lösungsvorschläge. Mandy ist extrem zuverlässig und schnell in der Kommunikation. Sie bringt alles sehr anschaulich und lebensnah rüber. Ganz klare Empfehlung!"

"... 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:

- Fischer Steuerberatungs Gesellschaft / White IP Tax
- Hapag-Lloyd (MS Europa)
- Volksbank Dresden Bautzen, SAENA
- WOBA Reichenbach, Stadtwerke Reichenbach
- IGC GmbH, Riesel Design, KMK Steuerberatungsgesellschaft,
- Wasser-Schifffahrtsamt Elbe, Carus Vital (Uniklinikum Dresden), Landgericht Dresden, Telekom, Novaled, SAB

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

VOM KOPF INS HERZ
ML

