

# Ready für die Zukunft? Future Skills durch Mindfulness stärken!



Zweiteiliger Workshop mit Übungsanleitungen und vielen praktischen Hacks für den (Arbeits-)Alltag

Wir leben in einer Welt, die sich «geföhlt» immer schneller dreht, die uns überreizt und deren hochkomplexe Wirkzusammenhänge und exponentielle Dynamiken wir nicht begreifen. Die Folge: Wir sind abgelenkt, überfordert, verunsichert und erschöpft.

Mit Mindfulness können wir Future Skills üben und stärken. Wir bleiben dadurch fokussiert, leistungsfähig, mental agil sowie resilient und sind verbunden mit uns selbst und unseren Mitmenschen.

Sind Führungskräfte und Mitarbeitende zukunftsbeöhigt, profitieren auch Unternehmen: Sie sichern sich durch das höhere Engagement ihrer Mitarbeitenden und das bessere Betriebsklima einen Wettbewerbsvorteil.

## Was du im Workshop erleben kannst:

- Future Skills und was die Zukunft von uns verlangt
- Digitalisierung und ihre Auswirkungen
- Mindfulness und ihre wissenschaftliche Evidenz
- Wie wir unsere Automatismen unter Kontrolle bringen
- Unser Körper als Ressource
- Achtsame Kommunikation für wohlwollenden Umgang mit unseren Mitmenschen & uns selbst
- Zielföhrende Übungen und hilfreiche Hacks für den (Arbeits-)Alltag

## Workshop-Ablauf

Zwei Halbtage im Abstand von ca. 6 Wochen. Dazwischen regelmässig neue Inspirationen, selbständiges Üben und Austausch mit Buddy.

## Anzahl Teilnehmende

10-14 Personen

## Ort

Im Unternehmen oder extern

## Kosten

auf Anfrage

## Über uns

**Sarah Sclafani**, Psychologin MSc, zert.Trainerin für Mindfulness in Organisationen, sarah@sclafani.ch, +41 44 500 86 55, sclafani.ch

**Claudia Bürgler**, lic. phil. I, zert. Trainerin für Mindfulness in Organisationen, claudia.buergler@outlook.com, +41 79 457 88 89, mindfullab.ch