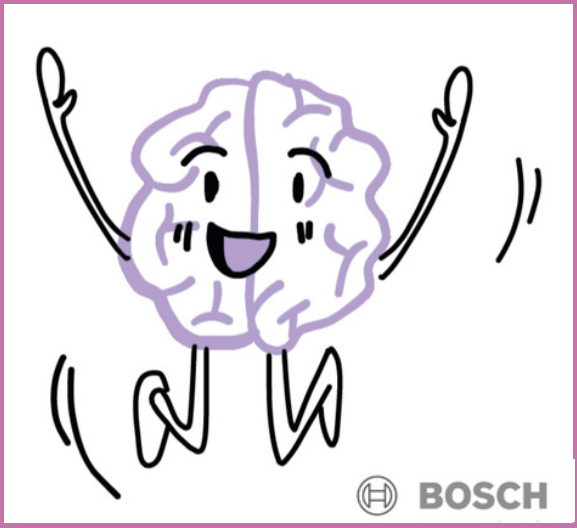
MIND FUL

BOSCH MINDFULNESSTRAINING

Über einen Zeitraum von zehn Wochen trifft sich einmal pro Woche eine feste Buddygroup von vier Teilnehmenden aus verschiedenen Unternehmen bzw. Unternehmensbereichen für eine Stunde virtuell oder analog an einem ungestörten Ort, um gemeinsam zu meditieren, Aufgaben zu bearbeiten und sich über Achtsamkeit auszutauschen.
Das Meditieren wird per Meditations-App unterstützt, für die Aufgabenbearbeitung dient ein (Online)Workbook, das genau festlegt, was wann wie bearbeitet wird.



Das HanseLab ist im Rahmen eines Partnering-Vertrages mit BOSCH für dieses Training zertifiziert.

INHALTE

Zur Wahl stehen drei Trails:

- Self Leadership
- Deep Work
- Mindful Collaboration

Bestandteile:

- Begleitetes Kick-Off
- Begleiteter Pitstop nach 5 Wochen
- Begleitetes Closing nach 10 Wochen
- Selbstlernphase im Rahmen der Buddygroup

METHODEN

- Meditation
- App-basierte Aufgaben
- Selbstreflexion
- Aufgaben im (Online)Workbook
- Social-Learning als Format (vgl. WOL)
- Austausch innerhalb der Buddygroup

COACHES

- Dennis Evers

SEMINARZEITEN

- 1 Std. pro Woche über 10 Wochen

TERMINE:

BEGINN JEDERZEIT MÖGLICH