



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!



- 1. Workshops und Vorträge zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter**
- 2. Workshop Stresskompetenz, zur Steigerung von Achtsamkeit, Resilienz und Konzentration**
- 3. Maßgeschneiderten Trainings für eine effektive und wertschätzende Kommunikation sowie Unterstützung bei der Entwicklung und Integration der Unternehmenswerte**
- 4. 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!





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 Lieblings Speisen 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





Stresskompetenz

Workshop - 4 Stunden

Inhalte?

- Einführung in das Thema Stress: Definition und Hintergrundinformationen
- Die Auswirkungen von Stress auf den Körper und die Gesundheit Stresserkennung: Signale und Symptome von Stress
- Entspannungstechniken wie Atemübungen und Meditation
- Umgang mit negativen Gedanken und Emotionen im Zusammenhang mit Stress
- Stressabbau durch eine ausgewogene Ernährung Stressmanagement im Alltag: Zeit Management, Prioritäten setzen
- Kommunikationstechniken für den Umgang mit stressigen Situationen Praktische Übungen und Techniken, um Stress im Alltag zu bewältigen



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



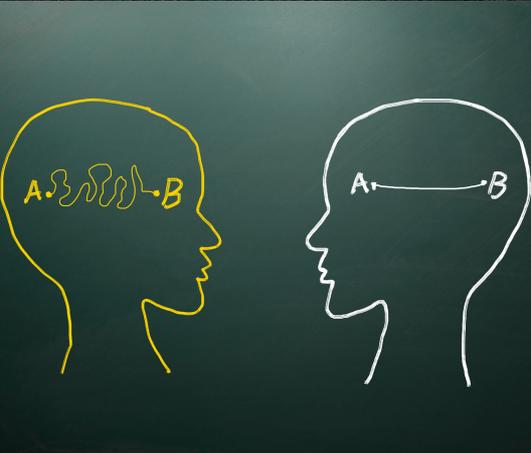


Kommunikation Grundlagen & Konfliktkompetenz Feedback geben + nehmen

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



erfolgreiche, gesunde Unternehmenskultur



Kundenstimmen/ Referenzen

Wasserschifffahrtsamt 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 liefern 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 mit mir arbeiten:

- Riesel Design, KMK Steuerberatungsgesellschaft, IGC Dresden, UKA Meißen
- Wasser-Schifffahrtsamt Elbe, Carus Vital (Uniklinikum Dresden),
- Frauenhofer Institut, LIT, Proficom Dresden
- Novaled GmbH, Brillux, SEEG Meißen,
- Arbeitsagentur Dresden, Sachsenmilch
- Telekom Dresden, Sächsische Aufbaubank , ENSO Dresden u.v.m.



Jetzt anmelden

info@mandylehmann.de www.mandylehmann.de

Mobil (01 73) 9 62 40 11

