

Projektreferenz

Gezielte
Persönlichkeitsentwicklung mit
Achtsamkeit, Mentaltraining und
Coaching

 **change architects.io**

Summary: Gezielte Persönlichkeitsentwicklung mit Achtsamkeit, Mentaltraining und Coaching

Projektziele:

- › Konzeptentwicklung und Umsetzung von Speaking-Events, Trainings und 1:1 Coachings
- › Balance in allen Lebensbereichen fördern (Strategien zum Stressabbau etc.)
- › Produktivitätssteigerung bei der Zielerreichung (Resilienz, Wohlbefinden, Kreativität)
- › Firmeninternes Gemeinschaftsgefühl und Commitment steigern

Herausforderungen:

- › Erste digitale Speaking Events im Unternehmen mit 250 Teilnehmern
- › Skepsis der Mitarbeiter*innen gegenüber Thematik (Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit und Mentaltraining.)
- › Angst vor Ablehnung im Management

Vorgehen:

- › Abholen der Zielgruppe in Abhängigkeit von Erfahrungen und Vorwissen
- › Stufenweise Sensibilisierung und pragmatische Einführung
- › Erläuterung und Erklärung wissenschaftlicher Belege aus dem Bereich „New Science“

Erfolgsfaktoren:

- › Offene (Lern-)Atmosphäre bei den Speakings, Trainings & 1:1 Coachings
- › Motivationssteigerung und Sicherung der Nachhaltigkeit
- › Ansprechende Teaser für die Veranstaltungen



Branche



Projektlaufzeit



Unternehmens-
größe





Alexander Rauscher
Lead Architekt



Christian Schneider
Lead Architekt



David Schneiderbauer
Lead Architekt



Astrid Reiter
Lead Architektin

Kontakt:



hello@changearchitects.io

mehr erfahren:



www.changearchitects.io



[Changearchitects.io_YouTube](https://www.youtube.com/Changearchitects.io)



change architects.io