

RETREAT

MINDFUL LEADERSHIP

„Nur wer sich selbst gut führen kann, kann andere gut führen“

Edith Mohrenschildt - Entwicklerin des alphaorange Mindful Leadership Modells

Überdurchschnittlich erfolgreiche Menschen verfügen über klare Selbstwahrnehmung, Gedankendisziplin, Motivation, Empathie, Großzügigkeit, Selbstregulierung und soziale Kompetenz. Darauf ist ihr außergewöhnlicher Erfolg gebaut.

DIE GUTE NACHRICHT: ALL DAS IST ERLERNBAR UND TRAINIERBAR.

Das *alphaorange* Mindful Leadership Modell ist die ganzheitliche Basis für eine umfassende Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und der Kunst der Selbstführung. Mindsetting, eigene Wertevorstellungen und Sinn bestimmen in hohem Maß den Weg den ein Mensch geht. Seine Haltung und das Handeln in ganz konkreten Situationen wird davon beeinflusst, zum Guten wie zum Kräfteraubenden. In diesem Zyklus geht es darum, eine hohe Klarheit für die eigene Persönlichkeit, den eigenen Führungsstil zu entwickeln und eine laufende Selbstführung bzw. Weiterentwicklung zu installieren. Mentaltraining ist im Sport nicht mehr weg zu denken. In der Wirtschaft dieses wirkungsvolle Instrument eines bewussten Geistes zu implementieren ist allerhöchste Zeit.

MENSCHEN DIE SICH SELBST FÜHREN KÖNNEN

- α haben MEHR ZEIT und nehmen neue Inhalte und Informationen schneller auf
- α treffen spontan BESSERE ENTSCHEIDUNGEN und stellen Verbindungen effektiver her
- α haben eine TATSÄCHLICHE BEWUSSTHEIT zu den eigenen Werten und Handeln erlangt.
- α können die Dinge sehen wie sie wirklich sind,
- α RICHTEN MENSCHEN AUF und erleben dabei wie viel produktiver diese werden,
- α führen weit erfolgreicher durch Ihre Achtsamkeit,
- α sind in dem was sie tun, FREUD- UND KRAFTVOLL und damit innovativ,
- α implementieren ERFOLGSSICHERE WEGE zu einer neuen Organisationskultur,
- α haben sich vom Know-how-Experten zum KNOW-WHY-EXPERTEN entwickelt.



RETREAT MINDFUL LEADERSHIP

INHALT

Das Seminar vermittelt wirkungsvolle Techniken, Übungen und Ansätze für die persönliche tägliche Praxis. Sie setzen sich mit Ihren Werten, Ihren Stärken aber auch hinderlichen Glaubenssätzen und blinden Flecken auseinander. Sie lernen Methoden der Entspannung, Selbstregulierung und Aufmerksamkeitssteigerung kennen.

Mit Atemtechniken und Meditation schalten Sie den Lärm der eigenen Gedanken ab, damit Körper und Emotion entspannt bleiben lernen.

Sie erweitern Ihr Wissen zum Thema ACHTSAME SELBSTFÜHRUNG und erhalten Denkanstöße, Übungen und Ansätze für den bewussten Umgang mit sich selbst und Ihren Ressourcen. Sie sollten eine Bereitschaft mitbringen Ruhe zu finden und aushalten zu lernen.

MODUL 1 4. + 5. OKTOBER 2018 9 - 18 Uhr

- INHALTE**
- ✓ Führungsgrundsätze.
 - ✓ Ungesehene Felder.
 - ✓ Selbstwahrnehmung & Selbstregulierung.
 - ✓ Die eigenen Werte & Sinn & Verhalten.
 - ✓ Fruchtbare mentale Gewohnheiten installieren.

MODUL 2 10. + 11. JÄNNER 2019 9 - 18 Uhr

- INHALTE**
- ✓ Fokus neu ausrichten und halten.
 - ✓ Mit Aufmerksamkeit Denkgewohnheiten steuern.
 - ✓ Erwartungen, Überzeugungen überdenken und verbesserte geistige Klarheit schaffen.
 - ✓ Klären und beruhigen des Geistes.
 - ✓ Fokussiert und gegenwärtig handeln.
 - ✓ Achtsamkeitsbasierte emotionale Intelligenz = Menschen entfalten, Veränderungen flexibel meistern.

PREISE € 1.650,- exkl. MwSt. für Modul 1 & 2, pro Person.
€ 1.530,- exkl. MwSt. Frühbucherpreis bei Buchung bis 16. AUGUST 2018

Plus € 225,- exkl. MwSt. pro Modul für 2 Nächtigungen Zimmer je nach Verfügbarkeit im Schüttkasten oder Meierhof inklusive Verpflegung am Seminarort

ANREISE / WELCOME Anreise jeweils am Abend vor Modul-Beginn bis 18:00 Uhr,
18:30 Uhr Get together, Retreateröffnung mit Edith Mohrenschildt & gemeinsames Dinner.

ANMELDUNG alphalive@alphaorange.at



RETREAT MINDFUL LEADERSHIP

WORKSHOPLEITUNG

Edith Mohrenschildt ist Unternehmerin und Inhaberin der Agentur *alphaorange*.

Die Mindchanging-Expertin, Universitätslektorin, Autorin und Top-Speakerin vermittelt wissenschaftliche Erkenntnisse, wirtschaftliches Know-how und das Wissen um die eigenen mentalen Fähigkeiten. Zusatz Ausbildungen: Verschiedene Techniken der Kinesiologie, Touch for Health, Farbtherapie.

Sie ist Autorin und Mental Coach zu den Themen: Mindmanagement, mentale Stärke, Persönlichkeitsentwicklung & Human Resources. Edith Mohrenschildt begleitet Führungskräfte und Privatpersonen auf dem Weg zu ihrem persönlichen Wirtschafts- und Lebenserfolg.

- ✓ Edith Mohrenschildt ist eine POWERFRAU, die leidenschaftlich gerne die Dinge selbst lebt und übt über die sie spricht.
- ✓ Ihre Vision ist es eine stimmige Kultur mit Sinn-Visionen zu etablieren, in der Menschen mit einem klaren Bewusstsein ihre Potenziale voll entfalten können.
- ✓ Edith Mohrenschildt steht für klare Entscheidungen, einen bewussten Geist, unverhandelbare Werte, visionäre Ideen und sie akzeptiert niemals den Status quo.
- ✓ Sie entwickelt Potenzial- und Kulturprogramme für Unternehmen, coacht Führungskräfte und referiert auf Kongressen und an Universitäten.



SEMINARORT Schüttkasten Geras, Waldviertel

LEISTUNGEN AM SEMINARORT mit 2 Übernachtungen:

- α Vormittags VITALPAUSE mit Tee, Saft, Wasser, Obstkorb
- α 3-Gang Mittagessen mit saisonalen und regionalen Spezialitäten am Tisch serviert
- α Nachmittags Vitalpause mit Tee, Saft, Wasser, Obstkorb
- α Seminargetränke im Raum
- α 3-Gang Abendessen mit saisonalen und regionalen Spezialitäten am Tisch serviert ODER kaltes Abend-Tisch-Bufferet mit Anti Pasti, Brot
- α Zimmer Schüttkasten oder Meierhof
- α Waldviertler Kraft-Frühstück vom Buffet