

FOKUSSIERT UND STRESSFREI DURCH Q4/2023

Resilienz entwickeln. Gemeinschaft stärken.



DIE HERAUSFORDERUNG

Im letzten Viertel des Jahres zieht das Tempo an: Quartals- und Jahresziele möchten erreicht werden. Begonnene Projekte wollen erfolgreich zum Abschluss und neue Projekte noch in Angriff genommen werden. Neben dem erhöhten Arbeitsaufkommen im Job steigt auch im privaten Bereich das Stresslevel. Ab Mitte November läuft das Gedankenkarussell über die nahende Adventszeit, Weihnachtsgeschenke und die Feiertage auf Hochtouren. Unsere Resilienz ist in dieser Zeit ganz besonders gefragt!

WAS BRAUCHT ES DANN?

- Einen kühlen und klaren Kopf
- Ein starkes in-sich-Ruhen
- Fokussiertes und zielgerichtetes Denken und Arbeiten
- Ein gutes Urteils- und Entscheidungsvermögen: Wesentliches von Unwesentlichem trennen
- Eine gute Wahrnehmung und Gespür für das eigene Wohlbefinden und Bedürfnisse
- Einen Weitblick für neue Perspektiven und kreative Lösungsmöglichkeiten

Damit das möglich wird, braucht es eine besondere "Zutat": **ZEIT**.

Zeit zum Durchatmen. Zeit zum Innehalten. Zeit für ein paar Momente der Stille. Doch genau das fällt in Phasen hoher Stressbelastung als erstes "hinten runter".

Mein Angebot bietet daher (1) den nötigen **Rahmen** und (2) entsprechende **Orientierungshilfe mit professioneller Anleitung**.

MEIN VORSCHLAG

Über einen Zeitraum von **10 bis 12 Wochen (zwischen September und Dezember 2023)** nehmen wir uns **30 Minuten pro Woche ZEIT**:

- **ZEIT für Meditation und Innehalten**

Fokussierte Stille schärft die eigene Wahrnehmung und unterstützt im Stressabbau.

- **ZEIT für Selbstreflexion mit Hilfe von Journaling**

Das Schreiben mit Stift und Papier erweitert die eigene Perspektive und regt zu neuen Ideen an.

- **ZEIT für Erfahrungsaustausch**

Der Austausch untereinander stärkt die Kompetenz der emotionalen Intelligenz sowie den Zusammenhalt im Team.

Optional gibt es eine Vorbereitungs- und Abschluss-Session (je 30 Minuten). Das Angebot findet **online** via Zoom oder MS Teams statt.

FOKUSSIERT UND STRESSFREI DURCH Q4/2023

Resilienz entwickeln. Gemeinschaft stärken.



BEDINGUNGEN & PREIS

- **Eckdaten:** Wir treffen uns digital, 1 x pro Woche für 30 Minuten, über einen Zeitraum von 10-12 Wochen zwischen September und Dezember 2023.
- **Ko-kreative Organisation:** Den genauen Zeitraum, Wochentag und Uhrzeit legen wir gemeinsam fest.
- **Prinzip der Freiwilligkeit:** Es nimmt nur teil, wer will. Wer da ist, ist da. Die Teilnahme ist kein Muss.
- **Meine Forderung an euch:** Es braucht eure Neugierde, Mut und etwas Herzblut. Ohne ein gewisses Maß an Durchhaltevermögen und "Dranbleiben-Mentalität" gewinnt die Stimme "Für 30 Minuten Nichts-Tun ist jetzt keine Zeit. Ich habe Wichtigeres zu tun".
- **Ideale Teamgröße:** 8 bis 16 Personen
- **Preis:** zwischen 1.200€ und 1.500€ (zzgl. MwSt), je nach Unternehmensart, Teamgröße und Zeitraum

ÜBER MICH



Als zertifizierte Achtsamkeitstrainerin und ausgebildete Generative Facilitatorin leite ich regelmäßig Gruppen, Workshops und Trainings rund um das Thema Achtsamkeit, Resilienz und Selbstwirksamkeit an (u.a. für die Google Zukunftswerkstatt, SOS Kinderdorf, öffentliche Behörden).

Mit über 10 Jahren Erfahrung in der Wirtschaft und im öffentlichen Sektor weiß ich um die hohe Stressbelastung am Arbeitsplatz. Daher unterstütze ich Teams sowie Individuen durch Übungen aus der Achtsamkeitslehre, damit sie einen bewussten und gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Arbeitsalltags für sich etablieren.

Abgesehen von den fachlichen Qualifikationen ist das Wichtigste, dass meine Art der Anleitung und meine Stimme für euch passt.

Hier findet ihr einige **Beispiele** meiner Arbeit:

[Schreibimpuls zu "Dranbleiben & Loslassen"](#) (1:45 Min)

[3 Minuten Meditation](#) (3:24 Min)

[1 Minute Meditation](#) (1:34 Min)

“
Ich schätze Magdalena für ihre ruhige, herzliche und zuverlässige Art. Ihre Meditations-Anleitungen sind "auf den Punkt" und professionell. Ihre kreativen Schreib-Impulse sorgen für Fokus und Weitblick zugleich.

Jessica Spingies,
Gründerin von Frauen.Zukunft.Chancen

”

MEINE KONTAKTDATEN

E-Mail: magdalena@magdalena-geissler.com

Tel.: 0151 / 63486450

Web: www.magdalena-geissler.com

LinkedIn: [/MagdalenaGeissler](https://www.linkedin.com/company/MagdalenaGeissler)