



TEAM-BUILDING MAL ANDERS

Mit Achtsamkeit zu besserer Team-Arbeit



MEIN VORSCHLAG

- **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.

RAHMENBEDINGUNGEN

- **Eckdaten:** Wir treffen uns digital, 1 x pro Woche für 30 Minuten, über einen Zeitraum von 8-10 Wochen
- **Ko-kreative Organisation:** Den genauen Zeitraum, Wochentag und Uhrzeit legen wir gemeinsam fest.
- **Prinzip der Freiwilligkeit:** Es nimmt nur teil, wer will. Die Teilnahme ist kein Muss.
- **Gemeinsames Commitment:** Das Angebot erfordert eure Neugierde, Mut und etwas Herzblut.
- **Preis:** zwischen 1.500€ und 2.000€ (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. Vergangene Kunden waren u.a. PricewaterhouseCoopers GmbH, Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ), Google Zukunftswerkstatt, Falling Walls Foundation, BMW Foundation Herberet Quandt, SOS Kinderdorf, verschiedene öffentliche Behörden.

Hier noch ein paar Arbeitsbeispiele von mir:

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

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

MEINE KONTAKTDATEN

E-Mail: magdalena@magdalena-geissler.com

Tel.: 0151 / 63486450

Web: www.magdalena-geissler.com

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

“

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

”