

MINDFUL SELFCARE: Einmal Selbstfürsorge mit Alles, bitte!

Mit Achtsamkeit zu mehr Selbstliebe und Innovationskraft

Konzept für einen interaktiven Workshop mit Kabarettistin Nadja Maleh

Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge führen zu mehr Gesundheit, mehr Zufriedenheit und zu besserer Zusammenarbeit in Teams.

MitarbeiterInnen, die sich selbst gut annehmen können, erleben weniger Stress und können bessere Beziehungen eingehen. Zu sich selbst und zu anderen! Wenn der „innere Kritiker“ und „die innere Perfektionistin“ schweigen, entsteht mehr Mut für eigene Ideen, kreativer Selbstaussdruck und Innovationskraft steigen. Es besteht weniger Sorge, von anderen negativ beurteilt zu werden, wodurch der vertrauensvolle Austausch und das gemeinsame Entwickeln von konstruktiven Lösungen gefördert wird.

Teams arbeiten besser zusammen, wenn weniger Projektion und mehr Selbstreflexion praktiziert wird. Führungskräfte profitieren von weniger Perfektionsstreben und mehr Flexibilität und Experimentierfreude.

Zielgruppe dieses Workshops sind MitarbeiterInnen und Führungskräfte, die ...

- ... sich selbst ein Stückchen näher rücken wollen
- ... weniger Stress und mehr Innovationskraft erleben wollen
- ... ihr volles Potential noch nicht ganz ausschöpfen
- ... den nächsten beruflichen Schritt gehen wollen
- ... mit mehr Selbstbewusstsein und Präsenz in Verhandlungen und Verkaufsgespräche gehen wollen
- ... ihren Perfektionsanspruch ablegen und gesunde Grenzen setzen wollen
- ... an ihrem Inneren Kritiker arbeiten wollen

Nach diesem Workshop werden Sie alltagstaugliche Werkzeuge für Selbstakzeptanz und innovatives Denken in der Hand haben, die hochwirksam sind und noch dazu Freude machen. Methoden zur Stressbewältigung, Spiele aus der Theaterpädagogik, Übungen für Selbstmitgefühl und Tools aus der Achtsamkeitspraxis helfen, das eigene Potential zu entfalten und Kraft zu tanken.

Die Antwort ist Selbstannahme – egal, was die Frage war!

Inhalt:

- **Werkzeuge für Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung**
 - *Dankbarkeits-Übungen, Arbeit mit Glaubenssätzen*
- **Mindful Tools für Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl**
 - *Einführung in die Achtsamkeit*
 - *Mental – und Meditationstechniken für Selbstnähe und Resilienz*
 - *Achtsamer Umgang mit Inneren Anteilen, wie zum Beispiel dem Inneren Selbstkritiker/ die Innere Selbstkritikerin, die so laut werden können, dass wir den Zugang zu unseren inneren Ressourcen verlieren*
- **Kreativitätstechniken**
 - *mit Improvisations-Spielen easy und entspannt zu mehr Spontanität und mutigem Selbstausdruck*
- **Übungen für mehr Leichtigkeit und Energie**
 - *Klare Ziele setzen*
 - *Umgang mit Perfektionsansprüchen an uns selbst, die uns krank machen und stressen*

Methoden:

- Impulse für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl
- prozessorientierte Spiele und kreative Übungen aus der Theaterpädagogik
- Reflexion und Diskussion
- Humor und Intuition
- Inspirationen aus Nadja Malehs Buch „Ich lieb mich, ich lieb mich nicht ..., wie ich mir selbst zur besten Freundin werde“ - ein Plädoyer für Selbstfreundschaft

Dauer: Formate nach Wunsch

Format: in Präsenz oder Online

Nadja Maleh – Trainerin (Zertifizierte Trainerin für Mindfulness in Organisationen i. A., Master-Level in NLP), Kabarettistin, Autorin, Regisseurin. Mobil: 0676 5465833 / Mail: nadja.maleh@chello.at



Foto: Harald Eisenberger

Fact Sheet

Nadja Maleh
A - 1070 Wien
Mobil: +43 (0)676 5465833
www.nadjamaleh.com
nadja.maleh@chello.at

In ihren Trainings verbindet Nadja Maleh Kreativität & Mindfulness & Humor & achtsame Kommunikation und all das mit Spielfreude und Präsenz!

Nadja Malehs Motto ist „Ich bin viele, und die wollen alle raus!“ 😊
Die in Wien geborene Tochter eines Syrers und einer Tirolerin ist eine vielseitige Künstlerin, sie ist:

- **Trainerin**
für Einzelpersonen: Präsentation und Performance
für Unternehmen: Mindfulness für Resilienz und Kreativität
Einführung in die Achtsamkeit, Mindful Leadership
Präsentieren – mit dem gewissen Etwas
Selbstfürsorge und Innovationskraft, Kreativitätstechniken
- **Kabarettistin**
seit 2007 erfolgreich auf Tournee mit Kabarett-Soloprogrammen
- **Schauspielerin**
Bühne: div. Theaterstücke
Tv: Comedyshows, Serien
- **Sängerin**
Bühne: Konzerte mit Live-Band
2 CDs mit eigenen Songs
- **Regisseurin**
für Kabarettkollegen (Stefan Haider, Peter Klien, ...)
für Musiker (Igudesman & Joo, ...)
- **Autorin**
Buch: „Ich lieb mich, ich lieb mich nicht“, Ratgeber für Selbstliebe
Kolumne: monatliche Kurier-Kolumne „Kurier mit Schlag“

Kleine Schritte feiern & große Veränderungen willkommen heißen!

*Für Nadja Maleh steht im Zentrum aller Trainings der Mensch, der sich entdecken will, der – zumindest in diesem Workshop – Fehler machen darf und soll, der seine Komfortzone verlassen und sich kreativ ausdrücken will, der sich stärken und fokussieren möchte.
Mit Freude und Entdeckergeist, mit Klarheit und wertschätzender achtsamer Kommunikation.*

Hintergrund

- Ausbildung als staatlich geprüfte Schauspielerin
- zahlreiche kreative Weiterbildungs-Workshops (Clown, Theaterimprovisation, Gesang, kreatives Schreiben, ...)
- Zertifizierte Trainerin für Mindful Leadership i. A.
- Zertifikat „Master Level in NLP mit Personality Coaching-Kompetenz“
- Weiterbildungen (Art of Hosting, Systemische Aufstellung, Resilienz-Training, ...)

Trainingsangebot

- Präsentation & Performance: „WAS wollen Sie sagen und WIE?“
- Weniger Stress – mehr Power! Toolbox für kreative Selbstführung und Resilienz
- „Eindruck mit Ausdruck“ – Präsentation & kreative Potentialentfaltung
- Interkulturelle Kompetenz spielerisch entwickeln
- Einführung in die Achtsamkeit
- „Einmal Selbstfürsorge mit Alles, bitte“ – mit Mindfulness zur Selbstakzeptanz
- Mindful Meetings – Tools für den achtsamen Büroalltag
- Mindful Leadership – Mindfulness in Organisationen

Referenzen für Trainings (Auszug)

- Vöslauer (*kreativer Selbstausdruck*),
- Sobi (*Teambuilding, Kreativitätstechnik „Walt Disney Methode“*),
- team sante (*Körpersprache/innovatives Denken/Motivationstag*),
- Merck (*4 Kreativitätstechniken*),
- Sparkasse (*IPräsentation, Kreativität*),
- Team Winter (*kreativer Selbstausdruck/Selbstliebe*)
- HAVI Logistics (*interkulturelle Kompetenz spielerisch entwickeln*),
- WIFI (*Mindful Leadership*), ...