

Weniger Stress – mehr Inspiration und Power!

Toolbox für kreative Selbstführung und Resilienz

Konzept für einen Interaktiven Workshop mit Kabarettistin Nadja Maleh

Wir alle spüren es zunehmend: unser altes Verständnis von Erfolg und Fortschritt hinkt der Realität hinterher. Arbeitsstress und Unzufriedenheit sind die Folgen. Es braucht Achtsamkeit, um Stressmuster zu lösen. Es braucht alltagstaugliche Tools für Resilienz und innovatives Denken. Aber es braucht vor allem auch Leichtigkeit und Humor, denn nur ein entspanntes Gehirn kann optimal arbeiten. Einzelpersonen und Unternehmen, die unter chronischem Stress und hohem Druck stehen, können ihr kreatives Potential bei Weitem nicht ausschöpfen. Und Kreativität ist derzeit ein entscheidender Wettbewerbsfaktor.

Der Mensch ist ein schöpferisches Wesen. Und was macht der kreative Geist am liebsten? Er spielt. Und lernt! Mit klarem Geist und entspanntem Körper im Hier und Jetzt!

Hochwirksame Tools für psychische Widerstandskraft und Kreativität helfen, ein inneres Update zu machen. Die Kabarettistin Nadja Maleh verbindet ernste Themen mit humorvoller Leichtigkeit. Sie verbindet Achtsamkeit, Kreativität und Humor!

Inhalt:

- Mindful Tools für Stressreduktion
(*Einführung in Mindfulness, Mental- und Meditationstechniken*)
- Werkzeuge für Resilienz
(*Dankbarkeitsübung, Arbeit mit Glaubenssätzen*)
- Werkzeuge für kreative Potentialentfaltung
(*Übungen, Spiele, „Kopfstandtechnik“*)
- Achtsame Kommunikation (*achtsames aktives Zuhören, Fragetechniken, achtsam Grenzen setzen*)

Methoden:

- Übungen und Spiele aus der Theaterpädagogik
- Kurzimpulse für Achtsamkeit
- Tools für Resilienz
- Spiele und Übungen für Kreativität und innovatives Denken
- Reflexion und Diskussion
- Humor und Intuition

LASS DICH NICHT GEHEN, GEH SELBST! (*Magda Bentrup*)

Für wen: Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dauer: Formate auf Anfrage

Formate: in Präsenz oder Online

Teilnehmerzahl: Online: max. 12 Personen, in Präsenz: max. 16 Personen

Nadja Maleh –*Trainerin (Zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen, Master-Level in NLP), Kabarettistin, Autorin, Regisseurin*

Mobil: 0676 5465833 Mail: nadja.maleh@chello.at



Fact Sheet

Nadja Maleh
A - 1070 Wien
Mobil: +43 (0)6765465833
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!

Foto: Harald Eisenberger

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: Auftrittskompetenz: Präsentation und Performance
für Unternehmen/ Gruppen: Mindful Creativity / Einführung in die Achtsamkeit,
Mindful Leadership/ Auftrittskompetenz: Präsentieren mit dem gewissen
Etwas/ Selbstfürsorge und Innovationskraft/ Kreativitätstechniken*
- **Kabarettistin**
seit 2007 erfolgreich auf Tournee mit Kabarett-Soloprogrammen
- **Schauspielerin**
*Bühne: div. Theaterstücke
Tv: Comedyshow, 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 Selbstfürsorge
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 Achtsamkeit in Organisationen (Mindful Leadership)
- Zertifikat „Master Level in NLP mit Personality Coaching-Kompetenz“
- Weiterbildungen (Art of Hosting, Systemische Aufstellung, Resilienz-Training, ...)

Trainingsangebot

- Auftrittskompetenz: Präsentation & Performance: „WAS wollen Sie sagen und WIE?“ (Körpersprache/ Selbstaussdruck)
- Toolbox für Mindful Creativity und Resilienz
- „Eindruck mit Ausdruck“ – Präsentation, Rollenspiel & kreative Potentialentfaltung
- Interkulturelle Kompetenz spielerisch entwickeln
- Einführung in die Achtsamkeit
- „Einmal Selbstfürsorge mit Alles, bitte“ – mit Mindfulness zur Selbstakzeptanz
- Mindful Leadership – Mindfulness in Organisationen (Mindful Meetings – Tools für den achtsamen Büroalltag)

Referenzen für Trainings (Auszug)

- Sobi (*Teambuilding, Kreativitätstechnik „Walt Disney Methode“*),
- team sante (*Körpersprache/ innovatives Denken/ Mindful Leadership*)
- Merck (*4 Kreativitätstechniken*),
- Sparkasse (*IPräsentation, Kreativität*)
- Team Winter (*kreativer Selbstaussdruck/ Mindful Selflove*)
- HAVI Logistics (*interkulturelle Kompetenz spielerisch entwickeln*)
- WIFI (*Mindful Leadership*)
- Achtsamkeitsakademie (*Mindful Creativity*)
- Match Maker Ventures (*Einzelcoachings Auftrittskompetenz*)

Feedback (Auszug)

„Nadja beweist mit Ihrer Art von Seminaren und Trainings sehr nachdrücklich, dass man auch mit Humor und Spaß sehr viel lernen kann. Es ist Ihr mit einem klaren Konzept gelungen, in unserem Sobi Team ein gemeinsames Verständnis herzustellen für Kreativität und Ideenfindung. Dies hat nicht nur zu spürbar produktiveren Meetings geführt, sondern auch zu einem gehaltvolleren Miteinander. Das gemeinsame Verständnis dafür, wann ein Team bei einem Projekt in welcher Phase was zu tun hat und was nicht, ist ungemein wertvoll und führte bei uns zu einer signifikanten Reduktion des sonst in Teams üblichen Kammerflimmerns. **Ausdrücklich möchte ich betonen, dass ich Nadja Maleh nicht weiterempfehle, denn würde dann ein Mitbewerber sie buchen, hätten wir einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil verloren.**“ Anton Luchner / Country Manager SOBI



„Wer seinem Team Gutes tun will, bucht ein Achtsamkeitstraining mit Nadja Maleh. Fundiertes Fachwissen, gepaart mit Empathie und Humor und dazu die Möglichkeit, einfache Übungen sofort auszuprobieren und die wohltuende Wirkung zu spüren.
(Doris Neuhofer, Schulleitung MS Franziskanerinnen Wels)



„Die Trainerin hat es verstanden, unter höchster Einbindung der Teilnehmer, das Webinar kreativ, lebendig, unterhaltsam und effektiv zu gestalten. Sehr praktische Tipps und Anregungen für's Dranbleiben!“ Teilnehmer WIFI-Kurs „Mindful Leadership“



„Mit viel Herz und Humor hat mir Nadjas Workshop neue Denkweisen eröffnet und Mut gemacht Dinge einfach mal komplett anders anzugehen.“ (Sandra G. / team sante)



„Ihr Seminar hat mir sehr gut gefallen und wirklich extrem gutgetan!!!
Es war erfrischend und richtig genial, wie Sie es rüberbrachten!“
Daniela S. (MS der Franziskanerinnen Wels)



„Herzlichen Dank für dieses sehr wohltuende und äußerst kurzweilige Seminar, sowie für die vielen guten Ideen, Kurzimpulse und Tools für mehr Achtsamkeit und somit für mehr Power in unserem Alltag!!! ... Wenn ich mit den Kindern die eine oder andere Übung im Unterricht durchführe, tut das nicht nur den Kindern gut, sondern es sind ja auch ein paar Minuten Achtsamkeit und Energietanken für mich selbst.“ Sabine H. (MS Franziskanerinnen Wels)



„... gleichzeitig war ich erstaunt, was 5 Minuten Ruhe und Achtsamkeit bereits bewirken! ... Ich hoffe, dass du viele Menschen mit deinen positiven, wohltuenden Übungen erreichen kannst...“ Daniela (MS der Franziskanerinnen Wels)



„Ganz großes Lob an Nadja Maleh! Während der gemeinsam entwickelten Workshops für unsere Mitarbeiter aus Deutschland, Österreich und der Schweiz haben wir viel über die unterschiedlichen Kulturen gelernt. Nadja war sehr empathisch und kompetent. Mit ihrer sympathischen und humorvollen Art holte sie jeden Teilnehmer ab und sorgte für eine sehr angenehme Lernatmosphäre. Die Workshops waren nie langweilig, sondern stets lebendig.“ Christian Veutgen, HAVI Logistics GmbH, Deutschland



Liebe Frau Maleh, liebe Nadja, vielen Dank für den tollen, motivierenden, interessanten Workshop. Der für einen Präsenztermin geplante Workshop wurde recht kurzfristig auf eine online Veranstaltung umdisponiert. Und trotzdem ist es gelungen ein interaktives, spannendes Programm zu gestalten. Dass ich mir 4 Seiten mit persönlichen Notizen, Gedanken und Highlights aufgeschrieben habe spricht sicher für sich. Danke für die praktischen Anregungen und Tipps und die positive Ausstrahlung! Lena / DEBRA