

# MINDFUL TEAMBUILDING

## Mindful Toolbox für Teams, die ganzheitlicher und kreativer miteinander arbeiten wollen

### Mindful Leadership-Training mit Kabarettistin Nadja Maleh

Ein starker Teamgeist ist die Basis für effektive Zusammenarbeit. Erfolg ist von der Qualität der Zusammenarbeit abhängig, von achtsamer Kommunikation und von gelebten gemeinsamen Werten. Es braucht Bewusstsein für den Umgang mit anderen Menschen, aber vor allem mit sich selber. Und es braucht Leichtigkeit und Humor, denn nur ein entspanntes Gehirn kann optimal arbeiten.

Selbstführung ist im Wesentlichen die Fähigkeit zur Selbstregulation mit dem Ziel, sowohl mit sich selbst als auch mit dem direkten Umfeld in guter Verbindung sein zu können. Wirksame Tools für Stressmanagement und kreative Übungen für Teambuilding helfen, ein inneres Update zu machen und die eigene Präsenz zu stärken.

#### Inhalt:

- Kreative Werkzeuge für Teambuilding – für Fokus und Verbindung (*Achtsamkeits-Übungen, Theater-Spiele*)
- Mindful Tools für Selbstführung und Stressreduktion (*Einführung in Mindful Leadership*)
- Achtsame und wertschätzende Kommunikation
- Mit den eigenen Ressourcen gut haushalten & klare Grenzen setzen

#### Methoden:

- Kreative Übungen und Spiele aus der Theaterpädagogik
- Impulse für Achtsamkeit und Stressreduktion
- Reflexion & Diskussion, Humor & Intuition

**Dauer:** je nach Wunsch

**Teilnehmerzahl:** in Präsenz: max. 18 Personen

→ Ein Handout-PDF folgt nach dem Training per Mail.

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

#### → CHECKLISTE:

**RAUM:** *SESSELKREIS:* für jede/n 1 Stuhl - für N. M. zusätzl. 1 Tisch - viel Platz zum Herumgehen/ für Übungen **AUSSTATTUNG** 1 Flipchart & Stifte - Papier & Stifte für alle **TECHNIK:** 1 Notebook/Pc + Leinwand für **Powerpoint Präsentation** (ich nehme sie auf einem Stick mit bzw. schicke sie vorab per Mail) → bitte vor Ort ein/e Haustechniker:in, der/die alles einstellt. (Falls vor Ort kein Notebook zur Verfügung stehen sollte, kann ich mein eigenes mitnehmen – wird noch konkretisiert)

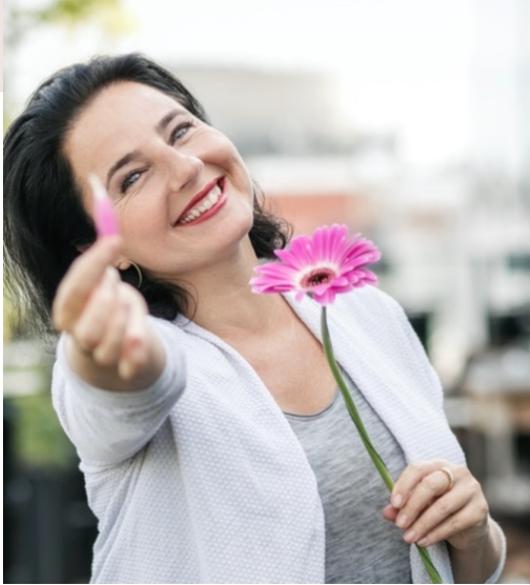


Foto: Harald Eisenberger

## Fact Sheet

Nadja Maleh  
A - 1070 Wien  
Mobil: +43 (0)6765465833  
[www.nadjamaleh.com](http://www.nadjamaleh.com)  
[nadja.maleh@chello.at](mailto:nadja.maleh@chello.at)

***In ihren Trainings verbindet Nadja Maleh  
Mindfulness, Kreativität, Humor und  
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:** Auftrittskompetenz: Präsentation und Performance  
(Keynote-Coaching)  
**für Unternehmen/ Gruppen:**  
*Mindful Creativity: Kreativitätstechniken*  
*Mindful Leadership: Stressmanagement und Körpersprache*  
*Mindful Selflove: Selbstfürsorge und Innovationskraft*
- **Kabarettistin**  
*seit 2007 erfolgreich auf Tournee mit Kabarett-Soloprogrammen*
- **Schauspielerin**  
*Bühne: div. Theaterstücke*  
*Tv: Comedysows, Serien*
- **Sängerin**  
*Bühne: Konzerte mit Live-Band*  
*3 Cds mit eigenen Songs*
- **Regisseurin**  
*für Kabarettkollegen (Stefan Haider, Peter Klien, Mike Supancic, ...)*  
*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 achtsam 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. Als Individuum sowie als Teil eines Teams. 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**

- Mindful Future: Weniger Stress – mehr Power“  
Mindful Leadership Training – Achtsamkeit im Unternehmen
- Mindful Bodylanguage: Toolbox für Stressmanagement und Körpersprache
- Mindful Creativity: „Eindruck mit Ausdruck“ – Präsentation, Rollenspiel & kreative Potentialentfaltung
- Mindful Selflove: „Einmal Selbstfürsorge mit Alles, bitte“

### **Referenzen für Trainings (Auszug)**

- Sobi (*Teambuilding, Kreativitätstechniken*)
- team sante (*Körpersprache/ innovatives Denken/ Mindful Leadership*)
- Merck (*Kreativitätstechniken*),
- Sparkasse (*IPräsentation, Kreativität*)
- Team Winter (*Kreativität/ Mindful Selflove/ NLP & Selbstmarketing*)
- HAVI Logistics (*interkulturelle Kompetenz spielerisch entwickeln*)
- WIFI (*Mindful Leadership- Selbst und Teammanagement*)
- Achtsamkeitsakademie (*Mindful Creativity*)
- Match Maker Ventures (*Einzelcoachings Auftrittskompetenz*)
- AMS Arbeitsmarktservice Österreich (*Mindful Selflove*)
- Raiffeisen-Landesbank Steiermark (*Team & Work – „mindful together“*)
- Esterhazy Betriebe (*Weniger Stress – mehr Power*)

## Feedback (Auszug)

„Ein sehr inspirierender Nachmittag mit vielen **Tipps zu mehr Entspannung, Achtsamkeit und Stressabbau** kombiniert mit dem einzigartigen Humor von Nadja Maleh. Es war wieder eine Freude mit dir zu arbeiten – deine Impulse und Workshops sind eine große Bereicherung für unser gesamtes Team!“ Alexandra Jehle/ Assistenz Bereichsleitung Kommerzkunden (Raiffeisen- Landesbank Stmk.)



"Die Teilnehmerinnen waren begeistert von den praxisnahen Tipps und der lustvollen Methodik des Seminars, Nadja Maleh vermittelt die Inhalte **sehr humorvoll, lustig und kurzweilig** und so bleibt das Gelernte auch viel besser im Gedächtnis haften." AMS Kärnten, Frauenlounge



"Nadja Maleh gelingt es unterhaltsam und sehr witzig wichtige Verhaltensänderungen anzuregen und zu bewirken. **Insbesondere für Führungskräfte sind ihre Minimalinterventionen zur Stressminimierung extrem hilfreich und in der Sekunde umsetzbar.** Mindfulness und Achtsamkeit sind wichtige Werkzeuge für die Selbst-/Fremdführung und Wirksamkeit, die in keinem Führungsrepertoire fehlen sollten." Mag.a Iris Appiano Kugler, Abteilungsleiterin Arbeitsmarktpolitik für Frauen



„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



„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)



„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)



„Es war sehr amüsant und lehrreich zugleich! Es hat auch wieder **„wachgerüttelt“**, einiges besser oder mit mehr „Bedacht“ zu tun. Nadja Maleh ist eine sehr sympathische Person und man kann ihr endlos zuhören! Sabine Stachl (Sales Manager, MICE, Esterhazy Gruppe)



„ ... 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. Christian Veutgen, HAVI Logistics GmbH, Deutschland



Liebe Frau Maleh, 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



Es hat richtig **Spaß** gemacht mit Nadja einen Tag zum Thema NLP & Selbstmarketing in unserem Institut Team Winter zu erleben. Nadja versteht es **abwechslungsreich, informativ und gut umsetzbar** ihr vielfältiges Wissen und ihre guten Selbstmarketingideen in einer Gruppe zu vermitteln. Danke! Sigrid Winter, Team Winter (NLP Ausbildung & Kompetenztraining)

**NADJA MALEH · KEY NOTE · TRAININGS**

für Unternehmen, Organisationen  
und Firmen – für Mitarbeiter:innen  
und Führungskräfte

Weniger Stress –  
mehr Inspiration und Power!

> Mindful Tools für Stressreduktion,  
Kreativität und Resilienz

[www.nadjamaleh.com](http://www.nadjamaleh.com)