Raus aus dem Dauerstress!

Wie wir unter Druck klar denken, kreativ bleiben und die eigene Stärke zurückgewinnen.

interaktiver VORTRAG mit Nadja Maleh

Volle Kraft. Falsche Richtung?

Die Welt verändert sich rasant. Künstliche Intelligenz stellt Gewohntes infrage, Krisen fordern uns heraus, Erwartungen steigen. Wir reagieren, organisieren, optimieren, funktionieren. Und halten den permanenten Druck irgendwann für ganz normal.

Aber seit wann ist Dauerstress eigentlich ein Zeichen von Erfolg?

Wer ständig unter Strom steht, verliert leicht den Blick für das Wesentliche. Für neue Ideen, für kluge Entscheidungen und manchmal auch für sich selbst.

Dabei brauchen wir gerade jetzt Menschen, die nicht nur schneller reagieren, sondern bewusster handeln. Die auch unter Druck klar bleiben, Veränderungen gestalten und andere mitnehmen können und dabei Mensch bleiben!

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.

Genau hier setze ich an.

Als Kabarettistin, Schauspielerin, Regisseurin, Vortragende und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin verbinde ich fundiertes Wissen über Stress, Resilienz und kreative Selbstführung mit der besonderen Kraft des Humors.

Ich hinterfrage vertraute Denkmuster und zeige mit unmittelbar anwendbaren Übungen, wie wir unsere mentale Stärke, Kreativität und Handlungsfähigkeit bewusst fördern können.

Ein Vortrag, der zum Lachen bringt, zum Nachdenken anregt und vor allem eines auslöst: Lust, etwas anders zu machen.

Denn Leichtigkeit ist kein Gegensatz zu Leistung. Manchmal ist sie die Voraussetzung dafür.

Was das Publikum mitnimmt:

- Neue Perspektiven auf Stress, Leistungsdruck und eigene Verhaltensmuster.
- Praktische Impulse für mentale Stärke, Resilienz und bewusste Selbstführung.
- Einfache Methoden, um auch in herausfordernden Situationen klarer und handlungsfähiger zu bleiben.
- Frische Ideen, wie Humor und Kreativität neue Handlungsspielräume eröffnen.

Für Führungskräfte, Teams und Menschen, die Veränderung nicht nur bewältigen, sondern aktiv gestalten wollen.

Über Nadja Maleh

Kabarettistin, Schauspielerin, Autorin, Regisseurin und zertifizierte Trainerin für Achtsamkeit in Organisationen.

Seit 2007 bin ich mit meinen preisgekrönten Kabarett-Soloprogrammen auf Tournee. Als Trainerin und Vortragende beschäftige ich mich mit Mindful Leadership, Stressmanagement, Resilienz, Kreativität und achtsamer Kommunikation.

Meine Stärken sind meine jahrelange Bühnenerfahrung, zahlreiche Ausbildungen und Zertifizierungen, die Fähigkeit komplexe Zusammenhänge verständlich zu machen und Menschen mit Humor zu erreichen, um neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten eröffnen.

Mein Herzensthema ist: wie Menschen in einer immer komplexeren Welt leistungsfähig bleiben, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Unternehmensreferenzen (Auswahl): Raiffeisen-Landesbank Steiermark, Merck, Sobi, HAVI Logistics, WIFI, WKO und Esterházy Betriebe, ...

"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

☺

„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.)

☺

„Eine in Hochform agierende Nadja Maleh begeisterte beim Willkommen im Club mit einem ***inspirierenden, humorvollen, mit vielen guten Tipps*** *gespicktem* ***Vortrag****, den vollbesetzen Saal im Haus der Wiener Wirtschaft!“* (Hr. Mondschein/ WKO)

☺

„Nadja beweist in ihrem Training 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

Veranstaltungsinformationen

Format: Interaktiver Impulsvortrag / Keynote in Präsenz

Dauer: 45 Minuten oder 60 Minuten

Zielgruppe: Geschäftsführung, Führungskräfte, Mitarbeitende und Teams

Thematische Schwerpunkte: Mindful Leadership, Selbstführung, Stressmanagement, Resilienz, Humor und Kreativität

Technische Anforderungen

Bühne: Freie Spielfläche mit Auf- und Abgang, ruhiger Hintergrund, ein seitlich platzierter Stehtisch.

Präsentation: Leinwand oder Projektionsfläche mit geeigneter Projektion (ich komme mit eigenem Notebook für die PowerPoint-Präsentation.)

Ton: Handmikrofon mit entsprechender Beschallung

Licht: Weißes Grundlicht, insbesondere im Bereich des Stehtisches.

Technikcheck: Mindestens 30 Minuten vor Publikumseinlass gemeinsam mit der zuständigen Veranstaltungstechnik. Ein Techniker muss während der gesamten Präsentation anwesend sein.

Kontakt, weitere Infos und Buchungsanfragen

Nadja Maleh

www.nadjamaleh.com

nadja.maleh@chello.at

+43 (0)676 5465833



Kleine Schritte feiern - große Veränderungen willkommen heißen!