



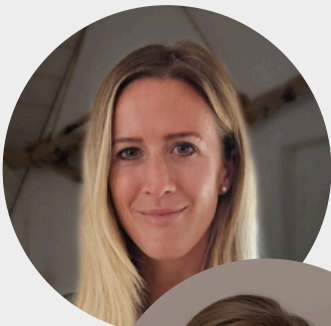
# Mindful Leadership Workshop

21. November 2024 | Luzern

Mindful Leadership ist die Kunst, als Führungskraft mit innerer Stärke & Achtsamkeit sich selbst gegenüber voranzugehen & damit Mitarbeitende & Teams zu inspirieren, mit mehr Bewusstsein freudvoll Höchstleistungen zu erbringen.

- Wie integrierst du Mindfulness für persönliche Entwicklung, Gelassenheit & Erfolg?
- Wie entwickelst du innere Stärke & inspirierst damit im Aussen?
- Wie bereichert & erleichtert Mindfulness deinen Führungalltag?

Wir freuen uns sehr, diese Fragen mit dir gemeinsam zu beantworten!



Sina Odermatt

Mindful Leadership Coach  
Unternehmensberaterin  
Persönlichkeitsentwicklerin  
Founder uniquely-you.ch



Christine Fekete

Dr. habil. in Gesundheitswissenschaften  
Beraterin Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Systemischer Coach  
Co-Founder workmastery.ch





# Das erwartet dich...

Dieser Workshop bietet dir inspirierendes, fundiertes Hintergrundwissen, regt zur Selbstreflexion an & vermittelt praxistaugliche Tools für die Umsetzung im Alltag.

## *Self-Leadership*

Stress durchschauen  
Selbst-Bewusstsein  
stärken

Du durchschaust Stress & setzt Achtsamkeit so ein, dass mentale Kraft freigesetzt wird. Für dein Wachstum bist du in der Lage, Triggerpunkte bei dir selbst & im System zu erkennen, zu reflektieren & zu transformieren.

## *Mindfulness in Leadership*

Mindfulness als  
Führungsgrund-  
satz kultivieren

Du setzt Mindfulness ein, um Herausforderungen im Führungsalltag zu meistern, andere zu inspirieren, wirkungsvolle Zusammenarbeit zu fördern und vor allem um bewusst und wertebasiert zu führen. Du kennst konkrete Führungstools für deine Bedürfnisse als LeaderIn (du wählst zwei für dich relevante Ateliers aus ausgewählten Themenschwerpunkten wie Kommunikation, Meetingkultur, Rituale, Teamentwicklung und Rollenverständnis, Mitarbeiterentwicklung)

## *My Mindful Leadership Journey*

Alltagstransfer

Du machst dich auf den Weg & weisst, welche konkreten Veränderungen du in deinen Alltag einfliessen lassen möchtest.



21. November 2024, 9:00-17:00 Uhr



Schulhaus Berg, 6014 Luzern - in wunderschöner Natur am Stadtrand von Luzern (kostenfreie Parkmöglichkeiten oder organisierter ÖV-Transfer ab Bahnhof Littau)



Deine Investition: 520.- inkl. Verpflegung & Workbook



Anmeldung  
[hello@uniquely-you.ch](mailto:hello@uniquely-you.ch)  
[uniquelyYou.ch](https://uniquelyYou.ch)