

Corporate Mindfulness Workshop. **Programm.**



2.12. **Anreise am Vorabend möglich.**

19:00 Uhr COME TOGETHER > Bar „LAST CALL“ im Lufthansa Conference Center

3.12. **Workshop**

09:00 Uhr Willkommen

09:30 Uhr Smart Survival - Intelligent (über-) leben in der modernen Welt

EXERCISE: Attention Training

11:00 Uhr COFFEE, TEA & SNACKS

11:30 Uhr Future-proof: Mindfulness im Unternehmen

EXERCISE: Mindful Communication

13:00 Uhr LUNCH „ SEEHEIM'S EAT & MEET“

14:00 Uhr Mastering Challenges - Mindfulness als Brennstoff der Resilienz

EXERCISE: Building Resilience

15:30 Uhr COFFEE, TEA & SNACKS

16:00 Uhr Mind-ful of ideas, Strategien für den besseren Alltag.

17:00 Uhr BESTE AUSSICHTEN & ADIEU

Corinna Cremer Consulting
Bureau: Neuer Wall 10, D-20534 Hamburg
bureau@corinnacremer.com + 49 40 752 949 92
www.corinnacremer.com