

Corporate Mindfulness Workshop. Programm .



2.12. Anreise am Vorabend möglich

19:00 Uhr Come together Bar „Last Call“

3.12. Workshop

09:30 Uhr WILLKOMMEN
Smart survival - Intelligent (über-) leben in der modernen Welt.
Excercise: Attention-Training

11:00 Uhr COFFEE, TEA & SNACKS

11:30 Uhr Future proof - Mindfulness im Unternehmen.
Excercise: Mindful communication

13:00 Uhr MITTAGESSEN „SEEHEIM’S EAT & MEET“

14:00 Uhr Mastering challenges- Mindfulness als Brennstoff der Resilienz.
Excercise: 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