

TEAM- WORKSHOP

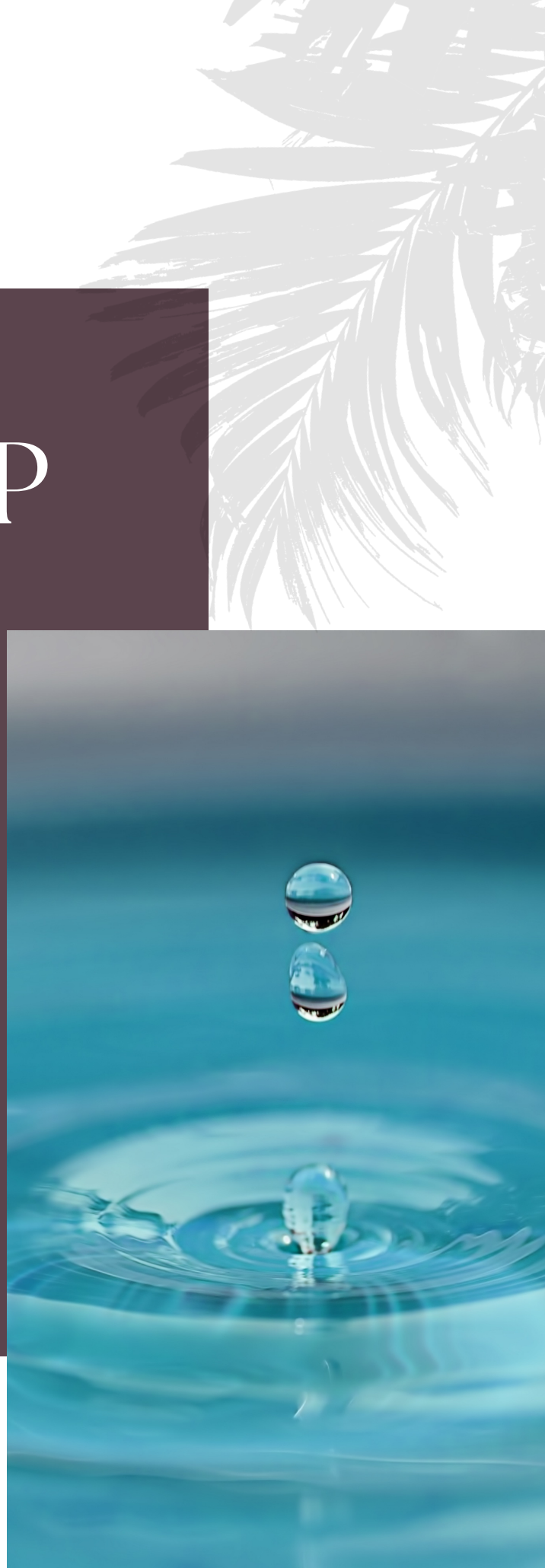
MEHR LEICHTIGKEIT IM ARBEITSALLTAG DURCH ACHTSAMKEIT

Für Firmen und Institutionen,
die ihren Mitarbeitern und
Mitarbeiterinnen das
Thema Achtsamkeit
näherbringen möchten und
somit die Selbstwirksamkeit
im Umgang mit Stress
fördern wollen.

Luzia Cattin
Betriebliche Mentorin FA &
Yogalehrerin
Bahnhofstrasse 37
8752 Näfels
coaching@luziacattin.ch
079 728 33 93



Du als Mensch im Mittelpunkt!



Ziel des Workshops

Die Teilnehmer sollen mit einem vertieften Verständnis von Achtsamkeit und konkreten praktischen Werkzeugen nach Hause gehen, um mehr Leichtigkeit in ihren Arbeitsalltag zu integrieren und somit Stress reduzieren zu können.

Über mich

Die letzten 10 Jahre habe ich mich stetig im Bereich Achtsamkeit weitergebildet und diverse Techniken in meinem Alltag als dreifache, berufstätige Mutter integriert. Als Kursleiterin und Jobcoach in der Arbeitsintegration konnte ich die letzten acht Jahre einen Überblick bekommen, wo es wichtig ist hinzuschauen. In meinem Coaching- und Yogastudio in Näfels begleite ich wöchentlich Menschen in ein achtsameres Leben. In meinen Workshops bekommen sie neben Fachwissen und Erfahrung konkrete Techniken, die ihre Mitarbeiter in ihrem Alltag integrieren können.



Details

Workshop-Dauer: ab 3 Stunden
Workshop-Preis: auf Anfrage
Wo: Bei Ihnen in der Firma/Institution oder in meinen Räumlichkeiten gleich beim Bahnhof Näfels-Mollis.
Ich freue mich auf Ihre unverbindliche Kontaktaufnahme!



Luzia Cattin
Betriebliche Mentorin FA
Yogalehrerin
coaching@luziacattin.ch | 079 728 33 93



Du als Mensch im Mittelpunkt!