

**Auch als
Inhoustraining
buchbar.**

FOCUS & KLARHEIT – NATUR ALS RESSOURCE IM ARBEITSLEBEN

**Ein ganzer Tag für Führungskräfte und Mitarbeitende, um
Achtsamkeit, Naturimpulse und gezielte Übungen für fokussierte
Entscheidungen und wirksame Teamführung zu erleben.**

- ☒ Kombination aus Innen- & Außenerfahrung
- ☒ Wahrnehmungsschärfung & Achtsamkeitstraining
- ☒ Praktische Übungen für Führung und Teamarbeit



**„Führung beginnt dort,
wo wir innehalten und
bewusst
wahrnehmen.“**

Christine Dörband



Christine Dörband

Systemischer Business Coach in der Natur

WARUM DIESES SEMINAR SO WICHTIG IST?

Dieses Seminar richtet sich an Führungskräfte und Mitarbeitende, die ihre Fokusfähigkeit, Klarheit und Selbstführung im Berufsalltag stärken möchten. Teilnehmende lernen, wie Achtsamkeit und Naturerleben Entscheidungsprozesse, Kommunikation und Zusammenarbeit positiv beeinflussen.

INHALTE DES SEMINARS

- Begrüßung & Orientierung im Raum
- Achtsamkeit & Fokusübungen im Raum
- Naturimpulse für Klarheit & Führung draußen
- Lunchpause draußen
- Fokussierte Übungen & Praxisbeispiele draußen
- Rückkehr in den Raum & Integration
- Abschluss & Transfer

SIE GEWINNEN

- Klarheit in Entscheidungen und Prioritäten
- Strategien für achtsame Kommunikation
- Impulse zur Selbstführung und Präsenz
- Inspiration durch Naturwahrnehmung als Ressource im Arbeitsalltag



Mit Ruhe, Tiefe und Klarheit begleitet Christine Dörband Menschen dabei, in der Natur ihre innere Stärke zu entdecken – achtsam, wirksam und verbunden.