

**WENN SIE JAN ESSWEIN
FÜR IHR EVENT ENGAGIEREN,
ERHALTEN SIE:**

- Eine interaktive Performance, die komplett ohne Powerpoint auskommt
- Fesselnde Storys und Best-Practice-Beispiele von Deutschlands meistgelesenem Autor zum Thema Achtsamkeit
- Die seltene Kombination aus Fakten, Emotionalität, inhaltlicher Tiefe und starker Wirkung beim Publikum
- Quick-Win-Tools, die die Zuhörer sofort im Alltag umsetzen können
- Professionelle Abwicklung von der Erstanfrage bis zur Vortragsdokumentation

**WIRKUNG**

Die Vorträge von Jan Eßwein sind augenöffnend und haben Erlebnischarakter. Entscheidende Elemente sind neben interaktiven Passagen Momente der Stille und der Fokussierung. Nach den Vorträgen sind die Zuhörer wach und aktiviert, zugleich aber voll konzentriert. Manche Teilnehmer wenden die Quick-Win-Tools noch Jahre nach dem Besuch eines Vortrags an.

ECKDATEN

Dauer: 20-60 Minuten, abhängig von Ihrem Event-Format

Geeignet für: Führungskräfte tagungen, Konferenzen, Events der MICE-Branche oder Gesundheitstage

Publikum: 10-2.000 Zuhörer

Sprache: Deutsch oder Englisch  

DIE VORTRÄGE

1. DER ACHTSAMKEITSCODE 4 IMPULSE FÜR EINE NEUE QUALITÄT DER ARBEIT

2. MOMENT MAL! AUFHÖREN ZU RENNEN, ACHTSAM WERDEN, MEHR ERREICHEN

3. HIGH PERFORMANCE LEADERSHIP WARUM EXZELLENT FÜHRUNG ACHTSAM IST

1. DER ACHTSAMKEITSCODE

4 IMPULSE FÜR EINE NEUE QUALITÄT DER ARBEIT



Kollaboration ist nicht nur modern, schick und macht Spaß. Sie ist in der neuen Arbeitswelt unerlässlich. Moderne Produkte und Dienstleistungen sind so komplex, dass sie nur in echter Zusammenarbeit entstehen können. Doch wie gelingt die vielgelobte Kollaboration? Und warum reicht es oft nicht, agile Methoden einzuführen, um erfolgreich zusammenzuarbeiten?

Jan Ebwein zeigt in diesem Vortrag die grundlegenden Voraussetzungen für wirklich erfolgreiches Teamwork. Um fit für die Anforderungen zeitgemäßer Zusammenarbeit zu sein, brauchen die Teammitglieder eine gute Selbstwahrnehmung und ein exzellentes Selbstmanagement. Und um in Meetings und Gesprächen effektiv und effizient zu arbeiten, braucht die Organisation eine Kommunikationskultur, die zielführend und wertschätzend zugleich ist.

In seiner inspirierenden Keynote zeigt Jan Ebwein, wie die Zuhörer durch eine achtsame Haltung, eine offene Kommunikationskultur und eine gesunde Führung noch fitter werden in der neuen Arbeitswelt. Sie erhalten Impulse, die sie sofort anwenden können, um fokussierter, kreativer und gemeinsam erfolgreicher zu werden.

ECKDATEN

Zielgruppe: Unternehmen, die sich mit Digitalisierung & agilen Arbeitstechniken beschäftigen, die auf Eigenverantwortung und Selbstorganisation setzen, und die neben der Linie verstärkt in Projekten arbeiten.

Nutzen: Die Zuhörer nehmen konkrete Impulse mit, mit denen sie ihre Projekt- und Teamarbeit sofort verbessern und die Ergebnisse auf ein neues Level heben.

Preis: Auf Anfrage

2. MOMENT MAL!**AUFHÖREN ZU RENNEN, ACHTSAM WERDEN, MEHR ERREICHEN**

Die Digitalisierung, der Trend zur agilen Projektarbeit und die Notwendigkeit, über die sich ständig ändernden Kundenbedürfnisse jederzeit auf dem Laufenden zu sein, stellt Unternehmen vor eine große Herausforderung: Sie müssen als Organisation offen sein für alles, was auf sie zukommt. Doch wenn die Strukturen sich nicht so schnell anpassen wie der Markt es verlangt, geraten die Mitarbeiter unter Druck. Sie werden

reaktiv und versuchen, sich mit Multitasking zu helfen. Das wiederum erzeugt Fehler und verstärkt die innere Anspannung aller Beteiligten.

In dieser inspirierenden Keynote vermittelt Jan Eßwein die gesunde Alternative zum Multitasking. Er zeigt, wie ein intelligenter Umgang mit digitalen Medien aussieht, vermittelt Techniken zur Fokussierung und Selbststeuerung und zeigt, wie Achtsamkeit hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und den Alltag gelassener zu meistern – auch und gerade in Zeiten der Digitalisierung. Außerdem gibt er den Zuhörern Quick-Win-Tools und praktische Tipps, die helfen Stress abzubauen, Resilienz zu entwickeln und die Gesundheit zu stärken.

Erwarten Sie einen authentischen, interaktiven und motivierenden Vortrag, der begeistert und zum Handeln animiert.

ECKDATEN

Zielgruppe: Unternehmen, die mitten in der digitalen Transformation stehen oder die ihren Mitarbeitern Werkzeuge an die Hand geben möchten, um in herausfordernden Zeiten besser mit Stress und Belastung umzugehen.

Nutzen: Die Zuhörer erkennen, dass Stress im Kopf beginnt und erhalten wirksame und sofort umsetzbare Techniken, um den selbstgemachten Druck nachhaltig zu reduzieren und mit dem realen Druck besser umzugehen.

Preis: Auf Anfrage

3. HIGH PERFORMANCE LEADERSHIP

WARUM EXZELLENT FÜHRUNG ACHTSAM IST



Die Ziele sind hochgesteckt. Kundenorientierung steht an erster Stelle. Für eine positive Bilanz ist Top-Qualität bei höchster Geschwindigkeit gefragt. – Unternehmen, die solche Ziele erreichen, stehen gut da. Die Frage ist nur: Wie hoch ist der Preis, den die Führungskräfte dafür zahlen? Bei dem Maß an Verantwortung, die Top-Executives über Jahre tragen, kommen gerade persönliche Themen, die innere Balance oder die Selbst-

fürsorge zu kurz. Diese unterschwellige Belastung wirkt sich negativ auf die Beziehung zu den Mitarbeitern aus und macht Führungskräfte weniger effektiv, als sie es sein könnten.

Dieser Vortrag zeigt: Wenn Führungskräfte achtsam mit sich selbst umgehen, werden sie auch achtsamer gegenüber ihren Mitarbeitern. Sie hören besser zu, entwickeln ein ehrliches Interesse für ihr Gegenüber und bekommen so viel mehr Informationen zugetragen als sonst. Ein achtsamer Leader ist deshalb der beste Sensor für aufkeimende Schieflagen oder Konflikte. Je früher ein Chef in diesen Situationen gegensteuern kann, desto gelassener, souveräner und erfolgreicher wird er. Und desto gesünder führt er seine Mannschaft.

ECKDATEN

Zielgruppe: Top-Führungskräfte, die durch ihre starke Vorbildrolle in großem Maße die Mitarbeiterzufriedenheit, die Mitarbeiterbindung und das Engagement ganzer Abteilungen und Teams beeinflussen.

Nutzen: Die Zuhörer werden sich ihres enormen Impacts bewusst und nehmen konkrete Quick-Win-Tools mit, mit denen sie ihre Achtsamkeit für sich selbst als auch ihre Wirkung auf Mitarbeiter und Kunden sofort verbessern können.

Preis: Auf Anfrage