

**JAN
EßWEIN**



**ACHTSAM WERDEN,
MEHR ERREICHEN.**



WAS IST IHRE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG?

Möchten Sie Ihr Unternehmen wohlbehalten durch herausfordernde Change-Projekte führen?

Möchten Sie die Resilienz in Ihrem Team stärken, so dass wertvolle Mitarbeiter auch bei knappen Ressourcen gesund und leistungsfähig bleiben?

Wollen Sie Ihre Führungsriege aus dem reaktiven Modus zurück in ihre natürliche Selbstinitiative bringen?

Suchen Sie nach zeitgemäßen Entwicklungsmaßnahmen für Ihre Führungskräfte und Potentialträger?

Möchten Sie die Zufriedenheit Ihrer Mitarbeiter verbessern und Ihre Attraktivität als Arbeitgeber erhöhen?

Dann freue ich mich, wenn Sie weiterlesen. Mein Name ist Jan Eßwein. Ich bin Speaker, Autor, Executive Coach, und der meistgelesene deutsche Autor zum Thema Achtsamkeit. In den letzten Jahren haben mein Team und ich mit Hilfe maßgeschneiderter Achtsamkeitsprogramme eine Vielzahl von Unternehmen dabei unterstützt, genau diese Herausforderungen zu meistern.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr darüber, wie auch Ihr Unternehmen von dieser Erfahrung profitieren kann.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jan Eßwein'.

Ihr Jan Eßwein

DIE AKTUELLE SITUATION.

Wenn Führungskräfte und Unternehmer mir von ihren Herausforderungen berichten, dann sprechen sie von der Digitalisierung, bei der sie unbedingt dabei sein müssen und sich deshalb bis zur Decke strecken. Oder von der Globalisierung, die sie als Qualitätsanbieter unter Druck setzt. Oder vom Wandel zur Agilität, der immer noch nicht gelingt. Oder vom x-ten Change-Prozess, der die Mitarbeiter demotiviert. Oder von guten Mitarbeitern, die das Unternehmen verlassen.

Auf der Suche nach Auswegen aus der Druck-Spirale haben sie schon vieles ausprobiert: Effizienzsteigerung, Prozessoptimierung, härterer Sparkurs, Outsourcing, bessere Strategien für die Zukunft. Das hat viel gebracht. Doch der Durchbruch lässt noch auf sich warten.

Dabei ist das Potential für eine nachhaltige Lösung im Unternehmen bereits vorhanden. Der größte Wettbewerbsvorteil ist heute der Faktor Mensch. Ihre Mitarbeiter, Ihre Führungskräfte, Ihre Potentialträger und Ihre Know-How-Träger sind das Kapital Ihres Unternehmens. Deshalb ist es so lohnend, in die Basiskompetenz der Achtsamkeit zu investieren.



ACHTSAM WERDEN, MEHR ERREICHEN.

Wenn organisationaler Druck herrscht, dann ist es ein Zeichen dafür, dass Führungskräfte und Mitarbeiter immer reaktiver werden. Die Fähigkeit, proaktiv auf die Ziele hin zu arbeiten, lässt nach. Die Versuchung, allen Anforderungen gerecht zu werden, führt zu Multitasking, was die Resultate nicht besser macht. Im Gegenteil: Die Fehlerquote steigt ebenso wie die innere Anspannung aller Beteiligten.

Das wirksamste Mittel gegen individuellen und organisationalen Druck ist die Achtsamkeit. Achtsam zu sein bedeutet in jedem Augenblick vollkommen bei dem zu sein, was Sie gerade wahrnehmen, erleben oder tun.

Durch Achtsamkeit nimmt die Konzentrationsfähigkeit zu, die Wahrnehmung wird präziser und ermöglicht klügere Entscheidungen. Und schließlich: Achtsamkeit macht effektiv und effizient zugleich. Denn im daily business geht es längst nicht mehr nur darum, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Sondern darum, unter all den wichtigen Projekten das allerwichtigste Projekt zu definieren. Und dieses mit vollem Fokus zu bearbeiten.

Die gute Nachricht: Achtsamkeit lässt sich trainieren. Sie ist weltanschaulich neutral und eine der weltweit am besten erforschten Stressbewältigungsmethoden.

WUSSTEN SIE, DASS ...

3

Manager im Schnitt 3 Minuten und 5 Sekunden an einem Thema arbeiten, bevor sie unterbrochen werden?

17

Der Mensch 17 Minuten braucht, bis er in einem Thema gedanklich drin ist?

50

50 % mehr Fehler durch Multitasking entstehen?

70

70 % der Zeit Führungskräfte im Gespräch gedanklich woanders sind? Wenn sie mit einem Mitarbeiter reden, hören sie nur jeden zweiten bis dritten Satz.

85

85 % der Mitarbeiter vom Job gestresst sind?

214

Arbeitnehmer, die ein Smartphone besitzen im Schnitt 214 mal am Tag auf ihr Gerät schauen?



Jan Eßwein ist der meistgelesene deutsche Autor zum Thema Achtsamkeit. Er hat 175 Tage in einem Schweigekloster in Nepal verbracht und dort 14-16 Stunden am Tag meditiert. Seine Erkenntnisse überträgt er heute auf den Business-Kontext und vermittelt zentrale Fähigkeiten für die neue Arbeitswelt.

MEIN PERSÖNLICHER ANSATZ FÜR UNSERE GEMEINSAME ARBEIT.

» Keine Frage, die Achtsamkeit ist eine äußerst intelligente Haltung. Sie nehmen dadurch sich selbst und Ihre Umgebung deutlich schärfer wahr und können durch Ihre gesteigerte Präsenz auch in kritischen Situationen gute Entscheidungen treffen.

Doch um in Teams zielorientiert zusammenzuarbeiten, ist es elementar, nicht nur die individuelle Fähigkeit der Achtsamkeit zu kultivieren, sondern auch eine achtsame Unternehmenskultur zu etablieren.

Darum bin ich überzeugt: Um Unternehmen nach vorne zu bringen, braucht es mehr als achtsame Individuen. Es braucht eine achtsame Führung, flankiert von modernen Kommunikations- und Arbeitstechniken. «

WAS SUCHEN SIE?

Impulse & Inspiration

Einen Bühnenprofi für Ihr Event?

KEYNOTE/ IMPULS-VORTRAG

- Interaktiver, motivierender Vortrag
- Geeignet für Konferenzen, Führungskräfte tagungen oder Gesundheitstage

VORTRAGSTHEMEN

- Moment mal! Aufhören zu rennen, achtsam werden, mehr erreichen
 - Der Achtsamkeitscode. 4 Impulse für eine neue Qualität der Arbeit
- » Dauer: 20-60 Minuten
» Publikum: 10-1000 Zuhörer

Einen Ansporn für Ihr (Führungs-)Team?

WORKSHOPS

- 2-tägiges Offsite-Training
- Für Führungskräfte, Mitarbeiter, Teams oder gemischte Gruppen

OPTIONALE ZUSATZLEISTUNG:

- Transferpaket für maximale Nachhaltigkeit bestehend aus E-Mail-Impulsen, Lernpartnerschaften, Transfer-Aufgaben, Transfer-Coaching, Group Calls, Abschlussworkshop zur Ergebnissicherung

» Teilnehmerzahl: 8-12

Auch als Angebot in Ihrem Trainingskatalog oder in Ihrer internen Akademie geeignet.

Entwicklungsmaßnahmen

Einen Wachstums-Boost für ausgewählte Executives?

BUSINESS-COACHING

- Intensive 1-zu-1-Begleitung für Potentialträger, Top Executives und Schlüsselpersonen im Unternehmen
- Als individuelle Entwicklungsmaßnahme oder als Soforthilfe bei Überlastung
- Format mit der schnellsten Wirksamkeit
- Unterstützt hohe Mitarbeitermotivation und -bindung

Einen Blended-Learning-Ansatz für maximale Nachhaltigkeit?

ENTWICKLUNGSPROGRAMM

- Nachhaltiges Programm zur langfristigen Verankerung von effektiver Selbststeuerung und achtsamen Arbeitstechniken
- Maximaler Transfer in den Arbeitsalltag der Teilnehmer durch optimale Verzahnung aus Off-the-Job-Trainings, On-the-Job-Coaching, Lernpartnerschaften, Online-Sessions und unterstützendes Lernmaterial

» Das Programm wird auf Basis Ihres Bedarfs maßgeschneidert zusammengestellt
» Dauer: 6 Wochen bis 6 Monate

Auch als Baustein in Ihrem bestehenden Führungskräfte-Entwicklungsprogramm geeignet.

KEYNOTE-VORTRAG FÜR IHR UNVERGESS- LICHES EVENT.

- Fesselnde Keynote oder Impuls-Vortrag
- Von Deutschlands meistgelesenem Autor zum Thema Achtsamkeit
- Geeignet für Konferenzen, Führungskräfte tagungen oder Gesundheitstage
- Ein interaktiver, motivierender Vortrag, der die Zuhörer begeistert und zum Handeln animiert
- Profi am Werk: Wenn Sie Jan Eßwein für einen Vortrag engagieren, erwartet Sie ein emotionales und inspirierendes Highlight für Ihre Veranstaltung
- Sprache: Deutsch oder Englisch

VORTRAGSTHEMEN

- Moment mal! Aufhören zu rennen, achtsam werden, mehr erreichen
- Der Achtsamkeitscode. 4 Impulse für eine neue Qualität der Arbeit

- Dauer: 20-60 Minuten
- Publikum: 10-1000 Zuhörer

»Ein beeindruckender Vortragsabend!«

Gerhard Vonach,
Geschäftsführer Pro Mente Austria





»Das Leben hält für alle Menschen sehr unterschiedliche Situationen bereit. Jan Eßwein hat mir die Überzeugung gegeben, dass es elementar ist, wie man damit umgeht.«

Joachim Zeuch,
Verkaufsleiter Night Star Express

WORKSHOPS UND TRAININGS AUF SIE ZUGESCHNITTEN.

Auch als Angebot in Ihrem Trainingskatalog oder in Ihrer internen Akademie geeignet.

NUTZEN

- Kompetenzaufbau in den Bereichen Stressbewältigung, Selbstmanagement und Führung
- Reduktion der Fehlzeiten und Krankheitskosten durch die Förderung psychischer Gesundheit
- Gesteigerte emotionale Intelligenz
- Verbesserte Beziehung zwischen Führungskraft und Mitarbeiter
- Höhere Mitarbeitermotivation, -zufriedenheit und -bindung
- Höhere Produktivität, gesteigerte Fähigkeit zu proaktivem Handeln sowie frühzeitiges Erkennen von Leistungsgrenzen
- Kürzere und wesentlich effektivere Meetings

THEMEN

1. Stress? Kenn ich nicht! Selbstmanagement durch Achtsamkeit
2. Fokus! Wie Sie auf gelassene Art hervorragende Ergebnisse erzielen
3. Wertschätzend und auf den Punkt. Wie Sie eine Kommunikationskultur etablieren, in der das Arbeiten Freude macht
4. Der Chef hat's im Griff. Warum exzellente Führung bei der Selbstführung beginnt

OPTIONALE ZUSATZLEISTUNG

Transferpaket für maximale Nachhaltigkeit bestehend aus: E-Mail-Impulsen, Lernpartnerschaften, Transfer-Aufgaben, Transfer-Coaching, Group Calls, Abschlussworkshop zur Ergebnissicherung

ECKDATEN

- Teilnehmerzahl: 8-12
- Dauer: Typischerweise 2 Tage mit Vorabendstart.



ACHTSAMKEITS- BASIERTES BUSINESS-COACHING

NUTZEN

- Zeitnahe, individuelle Klärung von Herausforderungen im Arbeitskontext
- Intensive 1-zu-1-Begleitung für Potentialträger, Top-Executives und Schlüsselpersonen im Unternehmen
- Unterstützt hohe Mitarbeitermotivation und -bindung

INHALTE

- Klärung von Beziehungs- und Konfliktfragen
- Unterstützung bei neuen (Führungs-)Aufgaben
- Besserer Umgang mit Stress
- Wiederherstellung der Work-Life-Balance

ECKDATEN

- Als individuelle Entwicklungsmaßnahme oder als Soforthilfe bei Überlastung
- Format mit der schnellsten Wirksamkeit

WARUM LOHNT SICH EIN COACHING MIT JAN ESSWEIN

Mit seinem Hintergrund in systemischem Business Coaching, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und Focusing stellt Jan Eßwein die Fragen, die einen Unterschied machen. Er stößt Reflexionsprozesse auf höchst effektive Weise an. Durch seine über 20-jährige Mediationspraxis ist er in der Lage, auch in stürmischen Zeiten ruhig zu bleiben. Er schafft schnell eine angenehme und fokussierte Arbeitsatmosphäre.

»Jan is, without exception, the best coach and instructor I've had. He tunes into the detail of exactly what his clients need and motivates them to do the work necessary to perform their best.«

John R. Phelps, Managing Director,
National Semiconductor Europe

ENTWICKLUNGS- PROGRAMM.

Blended-
Learning-Ansatz
für eine nachhaltige
Führungskräfte-
Entwicklung

NUTZEN

- Höchstmöglicher Transfer in den Arbeitsalltag durch eine optimale Verzahnung aus Off-the-Job-Trainingsseinheiten, On-the-Job-Coaching, sowie Lernpartnerschaften, Online-Sessions und unterstützendes Lernmaterial
- Nachhaltiger Aufbau der Basiskompetenz Achtsamkeit, Stärkung der Resilienz und der Selbstführung durch eine langfristige Begleitung (über mehrere Monate)
- Maximaler Kompetenz- und Skillaufbau durch maßgeschneidertes, mit Ihnen gemeinsam entwickeltes Programmdesign
- Gesteigerte Mitarbeiterbindung sowie Identifikation mit dem Unternehmen

METHODEN-BAUSTEINE

- Präsenz-Module in der Gruppe
- Individuelles Transfercoaching
- Lernpartnerschaften in der Peer-Gruppe zum Erfahrungsaustausch & zur Motivationssteigerung
- Online-Sessions zur gezielten Reflexion der Transferleistung
- Ausführliches unterstützendes Lernmaterial (Bücher, Audios und Arbeitshefte)
- Wöchentliche Lernimpulse (per E-Mail), die die Eigenverantwortung stärken

ECKDATEN

- Das Programm wird auf Basis einer Bedarfsanalyse maßgeschneidert und in enger Zusammenarbeit mit Ihnen entwickelt.
- Dauer: 6 Wochen bis 6 Monate



»Jan Eßwein und seine Kollegen erreichen in den Teams, mit denen sie arbeiten, nicht nur eine Verhaltensänderung, sondern auch eine Veränderung in der Team-Chemie: die Kommunikation wird klarer und direkter, die gegenseitige Achtsamkeit stärker, die Ergebnisse und Mitarbeiterzufriedenheit verbessern sich spürbar.

Andreas Schlüter,
Werksleiter bei W.L.Gore

REFERENZEN – KUNDEN
(AUSZUGSWEISE)



REFERENZEN – MEDIEN/PRINT/TV
(AUSZUGSWEISE)










HABE ICH IHR INTERESSE GEWECKT?

Setzen Sie sich doch mit mir in Verbindung, und wir eruieren gemeinsam, welche Möglichkeiten der Unterstützung in Ihrem Fall sinnvoll sind.

JAN EBWEIN
SPEAKER • AUTOR • EXECUTIVE COACH
T +49 89 89998666
H +49 177 7979795
E info@experte-achtsamkeit.com

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.experte-achtsamkeit.com und auf  Facebook,  YouTube,  Instagram,  LinkedIn und  Xing.

Auf eine achtsame, vielleicht gemeinsame Zukunft,



Ihr Jan Ebwein

JAN EBWEIN SPEAKER • AUTOR • EXECUTIVE COACH • BAHNHOFSTRASSE 34 • D-82152 PLANEGG
T +49 89 89998666 • E INFO@EXPERTE-ACHTSAMKEIT.COM • W WWW.EXPERTE-ACHTSAMKEIT.COM

