

 myndway

**ACADEMY** now open

Zukunft bewusst verändern.

Achtsam und erfolgreich durch die Krise  
Überblick über unserer Angebote

Webinare

Digital Masterclasses

Onlinetrainings für  
Privatpersonen

Coaching

[myndway.com](https://myndway.com)

# Mit Achtsamkeit die neue Arbeitswelt gestalten

Wir bringen neue Achtsamkeit in die Arbeitswelt, um Unternehmen dabei zu unterstützen, eine Haltung von Mut, Innovation und Veränderung zu leben.

Unsere Vision bei myndway ist es gemeinsam mit Unternehmen und Menschen die Entwicklung von Zukunftskompetenzen voran zu treiben und ein Bewusstsein für nachhaltiges Wirtschaften zu schaffen.

Die Reise der Transformation passiert in kleinen Schritten. Lassen Sie uns diese Schritte gemeinsam und achtsam gehen. Für die Gestaltung des Weges stellen wir agile Trainingsformate für Führungskräfte und Teams zur Verfügung, die vor Ort, digital und hybrid abgebildet werden können.

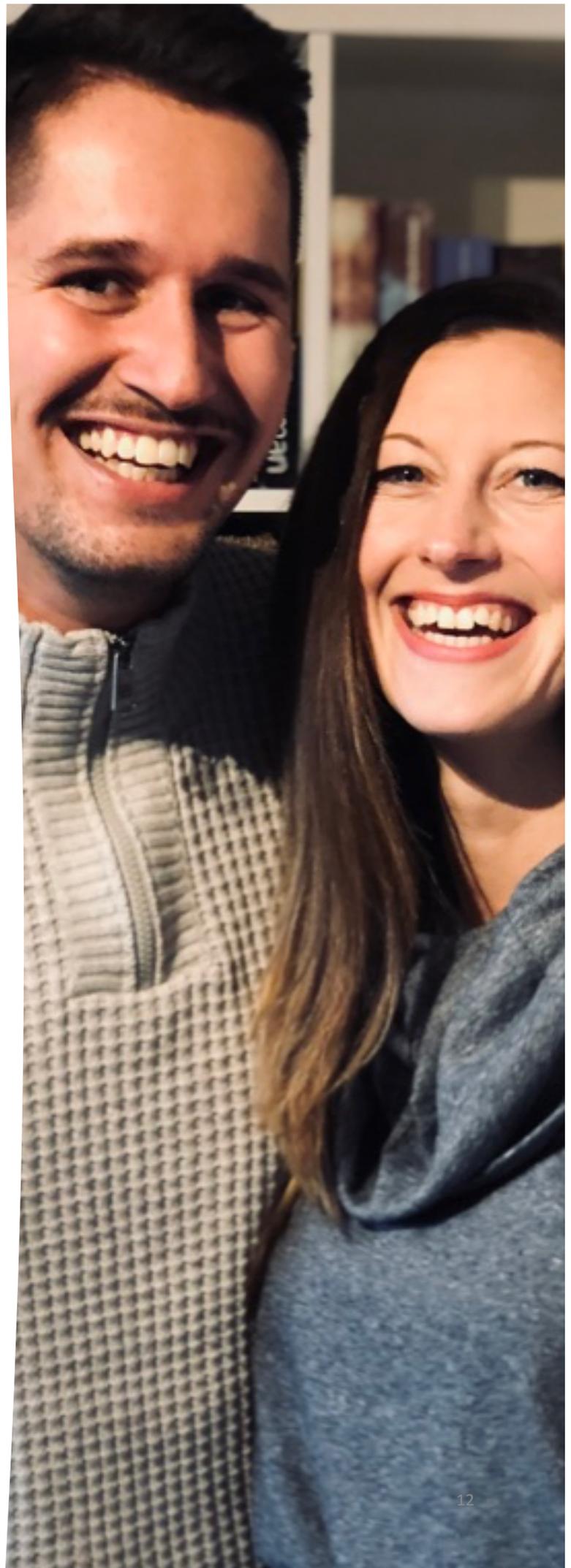
Wir freuen uns Sie und Ihr Unternehmen auf dem Weg in die Zukunft zu begleiten.

**Dr. Martina Dopfer und Tim Kuntze**  
Gründer von myndway  
by Mutig und Achtsam GmbH

## **Kontakt:**

[Tim.kuntze@myndway.com](mailto:Tim.kuntze@myndway.com)

[myndway.com](https://myndway.com)



# Übersicht über unser digitales Angebot

In Zeiten von Home Office und Remote Work wird die Frage nach der Gestaltung guter Zusammenarbeit wichtig. Digitales Arbeiten unterliegt einigen Herausforderungen: Das Gespräch in der Kaffeeküche fällt ebenso weg wie die Zusammenkunft aller Teammitglieder in einem Meetingraum. Doch daran muss die gute Zusammenarbeit nicht scheitern.

myndway bietet Webinare und digitale Masterclasses für Unternehmen an, die direkt an die aktuellen Herausforderungen anknüpfen. Dr. Martina Dopfer und Tim Kuntze zeichnen sich durch eine hohe Expertise in der Gestaltung digitaler Lernformate zu Themen rund um New Work, Innovation und achtsame Führung aus. Ihre Webinare sind einfach und interaktiv gestaltet. So wird das gemeinsame Lernen online zur Freude für jeden im Home Office.

## Webinare

- Virtual Teams
- Umgang mit Angst und Unsicherheit
- Führen über Distanz
- Wake Up Call

## Digital Masterclasses

- Resilienz trainieren
- Empathie leben
- Mut zur Veränderung
- Agilität ist eine digitale Kompetenz

## Onlinetrainings für Privatpersonen

- Design Your Life
- Aktiviere Deinen inneren Kompass-  
Meditationsreise

## Executive Coaching

- Für Führungskräfte
- Für Mitarbeitende



Webinare

# Webinar: Führen über Distanz

## Übersicht

Führung in Krisenzeiten bedeutet eine gute Balance aus Weitblick und Handlungsfähigkeit zu wahren. In diesem Webinar adressieren wir aktuelle Herausforderungen des Führungsalltags und bringen diese mit agilen und achtsamen Methoden zusammen. Dabei verlieren wir die aktuelle Situation und ihre spezifischen Sorgen nicht aus dem Blick. Der Umgang mit Unsicherheit und Existenzängsten wird ebenso thematisiert, wie technische Möglichkeiten der effizienten Zusammenarbeit im Home Office.

## Inhalt

- Gemeinsame Reflexion der aktuellen Herausforderungen mit einem erfahrenen Coach.
- Der Vergleich von Best Practices im Führungsalltag aus dem Home Office dient dem gemeinsamen Lernen und Wachsen.
- Mögliche Fokuspunkte: Umgang mit Emotionen, Konfliktmanagement und Kommunikation, Technische Herausforderungen, Remote Arbeit managen
- Die Vorstellung und Anwendung von technischen Werkzeugen für die kreative, digitale Kollaboration zeigt einfache Wege der Zusammenarbeit auf.
- Anhand einfacher Übungen erfahren Sie, wie Sie trotz Home Office eine gute Stimmung in Ihrem Team erzeugen.

## Zielgruppe

Führungskräfte mit Weitblick und Herz

## Ablauf

Ankommen, Impuls und Best Practices, Gespräch über aktuelle Herausforderungen, Gemeinsame Eruiierung von Methoden und Handlungsempfehlungen.

## Dauer und Teilnehmer

1 Session dauert 60 Minuten. Die Session kann als Einzelsession, als Reihe oder als Webinar für bis zu 10 Personen gebucht werden

## Umsetzung

Das Webinar wird geleitet von Dr. Martina Dopfer über Zoom, Skype, Hangouts oder ein Onlinekonferenztool Ihrer Wahl. Gerne stimmen wir uns hier mit Ihnen ab. Vor Beginn der Konferenz stellen wir mit Ihnen sicher, dass das technische Setup für alle Teilnehmer\*Innen funktioniert. Gleichzeitig zeigen wir Ihnen im Webinar gerne weitere Methoden zur Organisation der digitalen Zusammenarbeit auf.

## Termin

Kontaktieren Sie uns gerne zur Abstimmung eines Termins unter [tim.kuntze@myndway.com](mailto:tim.kuntze@myndway.com), +49 176-70788234.

# Webinar: Zusammenarbeit in Virtual Teams

## Übersicht

In virtuellen Teams kommen über unterschiedliche Konferenzsysteme Teammitglieder zusammen. In begrenzten Zeiträumen werden wöchentliche Teammeetings abgehalten und konkrete Frage- und Problemstellungen aktueller Projekte adressiert. Die Verschiebung dieser Meetings in den digitalen Raum bietet die Chance, Teammitglieder an verschiedenen Orten zeitgleich zusammen zu bringen. Im Webinar zeigen wir mögliche technischen Instrumente für die erfolgreiche Zusammenarbeit im virtuellen Raum auf. Auf diese Weise entstehen Chancen der Zusammenarbeit, die der Weiterentwicklung Ihres Teams und Ihres Unternehmens dienen können.

## Inhalt

- Sie stellen eine gute Zusammenarbeit über räumliche Distanzen hinweg sicher, die auch in herausfordernden Zeiten funktioniert.
- Mitarbeiter und Führungskräfte, die in Krisenzeiten Unsicherheit erleben finden im Team Unterstützung.
- Durch einen souveränen und fokussierten Umgang mit technischen Methoden fördern Sie den Fortschritt der gemeinsamen Arbeit.
- Sie schaffen einen sicheren Raum, um miteinander zu lernen und kreative Lösungsmöglichkeiten im Team anzugehen.
- Wenn Sie sich als Ziel gesetzt haben, Digitalisierung und Agilität zu fördern, bieten virtuelle Teams eine große Chance, Selbstorganisation, Kollaboration und geteiltes Lernen zu realisieren.

## Zielgruppe

Teamleiter\*Innen und ihre Teams

## Ablauf

Ankommen, Sammlung wichtiger Fragen, Impuls, Diskussion und Handlungsempfehlungen.

## Dauer und Teilnehmer

60 – 90 Minuten, max. 20 Teilnehmer aus einem Team

## Umsetzung

Das Webinar wird geleitet von Dr. Martina Dopfer über Zoom, Skype, Hangouts oder ein Onlinekonferenztool Ihrer Wahl. Gerne stimmen wir uns hier mit Ihnen ab. Vor Beginn der Konferenz stellen wir mit Ihnen sicher, dass das technische Setup für alle Teilnehmer\*Innen funktioniert. Gleichzeitig zeigen wir Ihnen im Webinar gerne weitere Methoden zur Organisation der digitalen Zusammenarbeit auf.

## Termin

Kontaktieren Sie uns gerne zur Abstimmung eines Termins unter [tim.kuntze@myndway.com](mailto:tim.kuntze@myndway.com), +49 176-70788234.

# Webinar: Umgang mit Angst und Unsicherheit

## Übersicht

In diesem Webinar geht es um effiziente Methoden zum Umgang mit Emotionen in Krisenzeiten. Um Fokus und Produktivität im Home Office zu bewahren, können wir die eigene Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Stress trainieren. Wir wissen längst, wie es sich anfühlt, ruhig und gelassen zu sein. Manchmal vergessen wir dies aber in der Hektik des Alltags. Lernen Sie im Webinar einfache Methoden der Stressreduktion kennen und reflektieren sie diese Methoden gemeinsam mit den anderen Teilnehmern.

## Inhalt

- Mitarbeiter und Führungskräfte sind in Krisenzeiten gefordert, Höchstleistung unter hoher emotionaler Belastung zu bringen.
- Durch das Kennenlernen von Methoden aus der Neurowissenschaft und der Achtsamkeit, erhöhen Sie die Wahrnehmung für Stress und Druck.
- Einfache Übungen für den Arbeitsalltag helfen, Ruhe zu bewahren – auch im Home Office.
- Sie stellen sicher, dass Sie auch in unsicheren Zeiten in Ihrer Mitte bleiben und in ihrem Kopf Raum für kreative Ideen haben.

## Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte, die in harten Zeiten einen klaren Kopf bewahren möchten

## Ablauf

Ankommen, Impuls und Best Practices, Diskussion und Handlungsempfehlungen.

## Dauer und Teilnehmer

60 – 90 Minuten, max. 20 Teilnehmer\*Innen aus einem Team

## Umsetzung

Das Webinar wird geleitet von Dr. Martina Dopfer über Zoom, Skype, Hangouts oder ein Onlinekonferenztool Ihrer Wahl. Gerne stimmen wir uns hier mit Ihnen ab. Vor Beginn der Konferenz stellen wir mit Ihnen sicher, dass das technische Setup für alle Teilnehmer\*Innen funktioniert. Gleichzeitig zeigen wir Ihnen im Webinar gerne weitere Methoden zur Organisation der digitalen Zusammenarbeit auf.

## Termin

Kontaktieren Sie uns gerne zur Abstimmung eines Termins unter [tim.kuntze@myndway.com](mailto:tim.kuntze@myndway.com), +49 176-70788234.



# Digital Masterclasses

# Masterclass: Resilienz trainieren in turbulenten Zeiten

## Übersicht

In dieser Masterclass geht es um effiziente Methoden zum Umgang mit Emotionen in Krisenzeiten. Um Fokus und Produktivität auch im Home Office zu bewahren, können Sie die eigene Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Stress und Druck trainieren. Wir wissen längst, wie es sich anfühlt, ruhig und gelassen zu sein. Manchmal vergessen wir dies aber in der Hektik des Alltags. In der Masterclass erobern wir dieses Gefühl durch leichte Übungen für den (Arbeits-) Alltag zurück.

## Inhalt

- Mitarbeitende und Führungskräfte sind in Krisenzeiten gefordert, Höchstleistung unter hoher emotionaler Belastung zu bringen.
- Durch das Kennenlernen von Methoden aus der Neurowissenschaft und der Achtsamkeit erhöhen Sie die Wahrnehmung für Stress und Druck.
- Einfache Übungen für den Arbeitsalltag zu Hause helfen, Ruhe zu bewahren.
- Sie stellen sicher, dass Sie auch in unsicheren Zeiten in Ihrer Mitte bleiben und in ihrem Kopf Raum für kreative Lösungen schaffen.

## Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte, die in harten Zeiten einen klaren Kopf bewahren möchten

## Ablauf

Ankommen, Impuls und Best Practices, Diskussion und Handlungsempfehlungen.

## Dauer und Teilnehmer

60 Minuten – buchbar als Masterclass-Reihe gemeinsam mit Empathie leben, Mut für Veränderung, Agilität ist eine digitale Kompetenz – bis zu 20 Teilnehmer\*Innen

## Umsetzung

Die Masterclass wird geleitet von Dr. Martina Dopfer über Zoom, Skype, Hangouts oder ein Onlinekonferenztool Ihrer Wahl. Gerne stimmen wir uns hier mit Ihnen ab. Vor Beginn der Konferenz stellen wir mit Ihnen sicher, dass das technische Setup für alle Teilnehmer\*Innen funktioniert.

## Termin

Kontaktieren Sie uns gerne zur Abstimmung eines Termins unter [tim.kuntze@myndway.com](mailto:tim.kuntze@myndway.com), +49 176-70788234.

# Masterclass: Resilienz trainieren in turbulenten Zeiten

## Übersicht

In dieser Masterclass geht es um effiziente Methoden zum Umgang mit Emotionen in Krisenzeiten. Um Fokus und Produktivität auch im Home Office zu bewahren, können Sie die eigene Widerstandsfähigkeit im Umgang mit Stress und Druck trainieren. Wir wissen längst, wie es sich anfühlt, ruhig und gelassen zu sein. Manchmal vergessen wir dies aber in der Hektik des Alltags. In der Masterclass erobern wir dieses Gefühl durch leichte Übungen für den (Arbeits-) Alltag zurück.

## Inhalt

- Mitarbeitende und Führungskräfte sind in Krisenzeiten gefordert, Höchstleistung unter hoher emotionaler Belastung zu bringen.
- Durch das Kennenlernen von Methoden aus der Neurowissenschaft und der Achtsamkeit erhöhen Sie die Wahrnehmung für Stress und Druck.
- Einfache Übungen für den Arbeitsalltag zu Hause helfen, Ruhe zu bewahren.
- Sie stellen sicher, dass Sie auch in unsicheren Zeiten in Ihrer Mitte bleiben und in ihrem Kopf Raum für kreative Lösungen schaffen.

## Zielgruppe

Mitarbeitende und Führungskräfte, die in harten Zeiten einen klaren Kopf bewahren möchten

## Ablauf

Ankommen, Impuls und Best Practices, Diskussion und Handlungsempfehlungen.

## Dauer und Teilnehmer

60 Minuten – buchbar als Masterclass-Reihe gemeinsam mit Empathie leben, Mut für Veränderung, Agilität ist eine digitale Kompetenz – bis zu 20 Teilnehmer\*Innen

## Umsetzung

Die Masterclass wird geleitet von Dr. Martina Dopfer über Zoom, Skype, Hangouts oder ein Onlinekonferenztool Ihrer Wahl. Gerne stimmen wir uns hier mit Ihnen ab. Vor Beginn der Konferenz stellen wir mit Ihnen sicher, dass das technische Setup für alle Teilnehmer\*Innen funktioniert.

## Termin

Kontaktieren Sie uns gerne zur Abstimmung eines Termins unter [tim.kuntze@myndway.com](mailto:tim.kuntze@myndway.com), +49 176-70788234.

# Wake Up Call: Mit klarem Kopf durch die Krise

## Übersicht

Corona ist da und schürt Unsicherheit. Die Krise kann auch als Chance erachtet werden. Plötzlich werden Home Office und digitale Arbeit zum neuen Alltag. Es entsteht ganz neuer Raum für fokussiertes Arbeiten. Auch die Art der Zusammenarbeit im Team verändert sich. In diesem Wake Up Call gehen wir auf achtsame Methoden zum Umgang mit Emotionen wie Unsicherheit und Angst ein. Wir sprechen auch über Chancen, die aktuell für das Arbeitsleben entstehen und darüber, wie sie jeder für sich nutzen kann.

## Inhalt

- Die gemeinsame Reflexion von der Arbeit aus dem Home Office hilft, voneinander zu lernen und neue Perspektiven einzunehmen.
- Methoden der Achtsamkeit unterstützen unseren Fokus im Home Office und helfen uns, bewusst wahrzunehmen, wie es uns gerade geht.
- Die Verknüpfung von Impulsen und Methoden für das achtsame Arbeiten im Team beleben den Teamspirit und die Zusammenarbeit.

## Zielgruppe

Führungskräfte mit Weitblick und Herz

## Ablauf

Achtsames Ankommen, Moderierte Gesprächsrunde, einfache Tipps und Tricks für den virtuellen Arbeitsalltag

## Dauer und Teilnehmer

30 Minuten – 6 Einheiten – bis zu 20 Teilnehmer\*Innen

## Umsetzung

Das Webinar wird geleitet von Dr. Martina Dopfer über Zoom, Skype, Hangouts oder ein Onlinekonferenztool Ihrer Wahl. Gerne stimmen wir uns hier mit Ihnen ab. Vor Beginn der Konferenz stellen wir mit Ihnen sicher, dass das technische Setup für alle Teilnehmer\*Innen funktioniert.

## Termin

Kontaktieren Sie uns gerne zur Abstimmung eines Termins unter [tim.kuntze@myndway.com](mailto:tim.kuntze@myndway.com), +49 176-70788234.

# Onlinetrainings für Privatpersonen



# Design Your Life

## Onlinetraining für Privatpersonen

Startet alle 4 Wochen neu

### Kennst Du Dein “Warum”?

Hast Du Lust, Neues zu entdecken? Gehst Du Herausforderungen gern strategisch an? Bist Du neugierig, welche Methoden Dir helfen, Deine Ziele zu realisieren? Suchst Du Dein “Warum”? Purpose bedeutet nichts anderes als eine Klarheit über die persönlichen Ziele und Visionen zu haben. Wenn Du Dein “Warum” vor Augen hast, behältst Du auch in unruhigen Zeiten Orientierung. Denn Du weißt, was Dich antreibt.

### Das bekommst Du in den 4 Wochen “Design your Life”

- In den wöchentlichen **Webinaren** lernst Du, wie Dein persönlicher Purpose Dir hilft, Deine Ziele zu erreichen. Dabei gehen wir auf Methoden ein, die Dir Schritt für Schritt helfen, Deinen Purpose zu definieren. Dr. Martina Dopfer erörtert auch, wie Achtsamkeit und die Veränderbarkeit des Gehirns Dich dabei unterstützen.
- In **Kurz-Videos** mit einfachen Anleitungen gewinnst Du Klarheit über Deine Fähigkeiten, Ziele und Visionen.
- Tägliche **Inspirationen** unterstützen Dich beim Umsetzen Deiner Ziele.
- **Audios** mit geführten Meditationen schaffen Ruhe und Fokus.
- Reflektiere mit Deinem/r **Tandem Partner\*In** Deine Erfahrungen und Erkenntnisse.
- Fülle Dein **Workbook** aus und erkenne, wo und wie Du Dich selbst aufhältst.

### Gestalte Dein Leben in Deiner Zeit

Jede Woche gibt es 1 Webinar à 60 min, 1 Meditation, 1 Video & 3 Inspirationen

### Dauer, Teilnehmer, Wert

4 Wochen bis zu 15 Teilnehmer\*Innen, wöchentlicher Aufwand: 2h, Preis: 249,00 €

### So funktioniert's

Die Webinare werden geleitet von Dr. Martina Dopfer über Zoom. Alle weiteren Inhalte und Informationen erhältst Du per Email und über Deinen persönlichen Zugang zur myndway academy.

Anmeldung: [myndway.com/purpose](https://myndway.com/purpose)



# Coaching

# Coaching

## Übersicht

In einem strukturierten Coaching-Prozess fällt es Menschen oft leichter, persönliche Entwicklungspotentiale zu identifizieren. In das Coaching lässt Dr. Martina Dopfer Methoden aus dem Coaching, der Achtsamkeit und der Positiven Psychologie einfließen. Gemeinsam gehen Coach und Coachee auf mögliche begrenzende Glaubenssätze ein und betrachten die Ursprünge dieser Glaubenssätze. Ziel des Coaching-Prozesses ist es, Wachstumswege zu skizzieren und den Coachee darin zu unterstützen, seine persönlichen und beruflichen Ziele gesund und glücklich zu realisieren.

## Für Führungskräfte

Mögliche Themen im Führungskräfte-Coaching können sein

- Agile Führung in die Tat umsetzen
- Digitalisierung und Transformation als Führungskraft gestalten
- Gut mit Konflikt und Resistenzen umgehen
- Die Mitarbeitenden für Change und Wandel begeistern
- Gesundheit und emotionales Wohlbefinden als Führungskraft

## Für Mitarbeitende

Mögliche Themen im Coaching können sein

- Körperlich und mental gesund im Job
- Umgang mit Konflikt und Missverständnissen
- Auf die innere Führungsstimme hören
- Selbstvertrauen und Fokus stärken
- Teamspirit aktiv mitgestalten

## Dauer

Coaching-Einheit: 60 Minuten – Empfehlung: 6 Coaching Einheiten pro Coachee

## Umsetzung

Das Coaching wird von Dr. Martina Dopfer über Zoom, Skype, Hangouts oder ein Onlinekonferenztool Ihrer Wahl durchgeführt. Vor Ort Coachings sind nach Absprache ebenfalls möglich. Gerne stimmen wir uns hier mit Ihnen ab. Vor Beginn jedes Coachings stellen wir mit Ihnen sicher, dass das technische Setup für alle Teilnehmer\*Innen funktioniert.

## Termin

Kontaktieren Sie uns gerne zur Abstimmung eines Termins unter [tim.kuntze@myndway.com](mailto:tim.kuntze@myndway.com), +49 176-70788234.

## Zukunft bewusst verändern

Trainings für Teams und Führungskräfte  
zu Achtsamkeit, New Work und Innovation



**Dr. Martina Dopfer**

...hat zu Digitalisierung und Geschäftsmodellen an der Universität St. Gallen und in Berkeley promoviert. Seit 10 Jahren begleitet sie Startups und größere Unternehmen (EnBW, Migros, Google) in Veränderungsprozessen. Ihre Expertise ergibt sich aus Beratungen und Forschung zur digitalen Transformation. Frau Dopfer ist Achtsamkeitscoach und Autorin von "Achtsamkeit und Innovation in integrierten Organisationen".



**Tim Kuntze**

...hat sich durch Stationen bei diversen Acceleratoren und Inkubatoren eine fundierte Expertise in den Bereichen Digitale Gesundheit, Innovation und Investors Relations aufgebaut. Seine Vision ist es Unternehmen in Mensch-zentrierten und Werte-orientierten Veränderungsprozessen zu begleiten und so eine Wirtschaft auf Basis von Menschlichkeit und Nachhaltigkeit zu prägen.

### Kontakt

Gerne stehen wir für Rückfragen zur Verfügung.

**Tim Kuntze**

tim.kuntze@myndway.com

+49 176-70788234.