

 myndway

ACADEMY now open

Zukunft bewusst verändern.

Die myndway Broschüre –
Ihr Produktüberblick

Trainings für
Führungskräfte

Lernreisen für
Teams

Onlinetrainings für
Privatpersonen

Webinare & Keynotes
zum Kennenlernen

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.

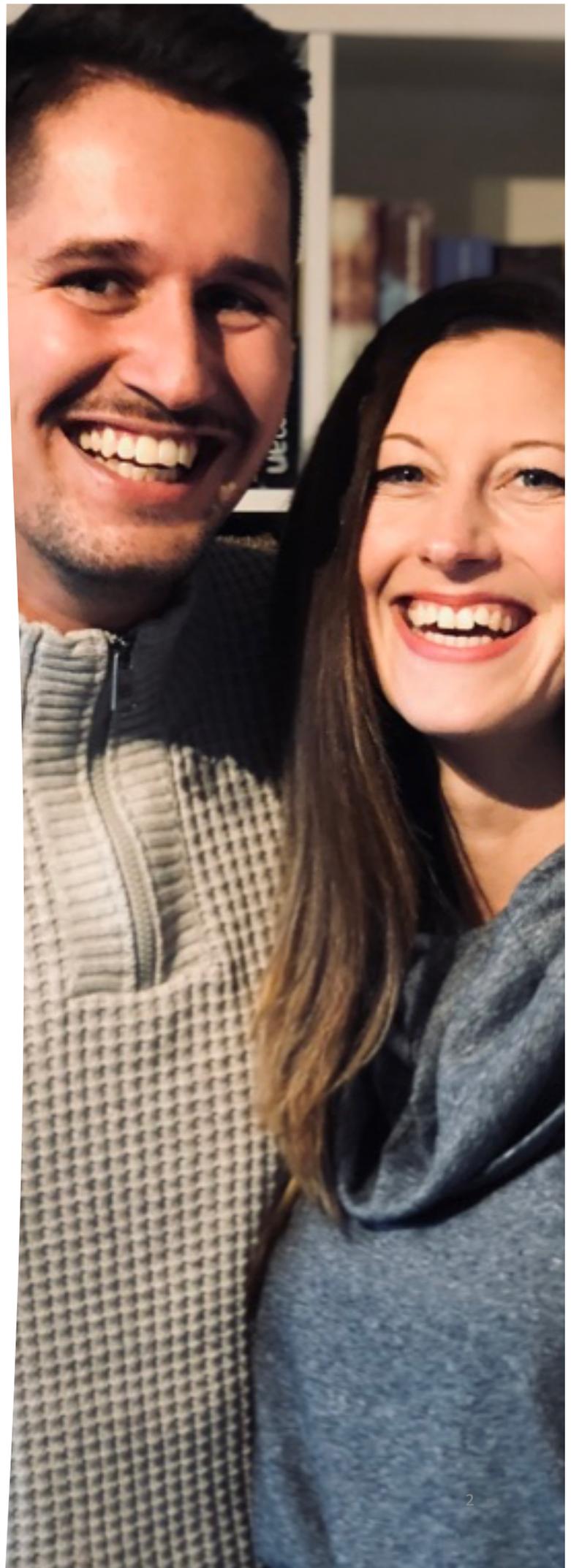
Wir freuen uns Sie und Ihr Unternehmen auf dem Weg in die Zukunft zu begleiten.

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

Kontakt:

Tim.kuntze@myndway.com

myndway.com



Wissenschaft und Praxis achtsam vereint

All unsere Lern- und Trainingsangebote bauen auf jahrelanger Forschung von Frau Dr. Dopfer sowie der Praxiserfahrung des myndway-Teams in Unternehmen aus verschiedensten Industrien auf.

Unsere Methoden basieren auf Erkenntnissen zu Neuroplastizität, Agilität und Change Management. Die Teilnehmer*innen unserer Trainingsangebote erfahren Veränderung als natürlichen Kreislauf und erweitern wichtige Zukunftskompetenzen.

Das neue Achtsamkeitsmodell



Die neue Arbeitswelt ist agil – wir auch: Der myndway Baukasten

Die Digitalisierung stellt Führungskräfte und Teams vor Herausforderungen. Die Führung nimmt eine neue Rolle ein. Sinn und Werte werden wichtiger. Gleichzeitig verändert sich die Art der Zusammenarbeit. Die dadurch entstehende Unsicherheit erhöht Stress und Druck.

Doch nicht für alle Unternehmen passen dieselben Trainingsformate. Mit unserem Baukasten bleiben Sie flexibel. Wählen Sie aus den folgenden Bausteinen aus. Wir unterstützen Sie gern.

Schritt 1: Welche Inhalte soll das Training abbilden?

Resilienz

Empathie

Trans-
formation

Innovation

Schritt 2: Wie lange soll das Training dauern?

Einmalig

1-4 Wochen

4-8 Wochen

Schritt 3: In welchem Format soll das Training stattfinden?

Vor Ort

Digital

Hybrid

Schritt 4: Wer soll am Training teilnehmen?

Führungs-
kräfte

Teams

Unternehmen

Führung neu denken

Trainings für Führungskräfte

Übersicht

Führung bedeutet heute eine gute Balance aus Weitblick und Handlungsfähigkeit zu wahren. In unseren Trainings und Lernreisen adressieren wir aktuelle Herausforderungen des Führungsalltags und bringen diese mit agilen und achtsamen Methoden zusammen. Dabei verlieren wir ihre spezifischen Sorgen nicht aus dem Blick. Der Umgang mit Unsicherheit und Resistenzen wird ebenso thematisiert, wie technische Möglichkeiten der effizienten Zusammenarbeit im Home Office, Führung von Mitarbeiter*Innengesprächen und Gestaltung von New Work.

Agil
arbeiten

Achtsam
Kommunizieren

Remote
führen

Stress
bewältigen

Trainingsformate und -inhalte

Vor Ort

- 1- 3 Workshops
- Gruppenarbeit
- Achtsamkeitserfahrungen in geführten Übungen

Digital

- 60-90 Minuten Webinar
- Videos und Audios
- Coaching
- Flexibel lernen mit der myndway academy

Hybrid

- Kombination aus digitalen und vor Ort Formaten

Dauer und Teilnehmer*Innenanzahl

2-8 Wochen
Trainingsprogramm

Max. 20 Teilnehmer*innen

Preis: Nach Absprache

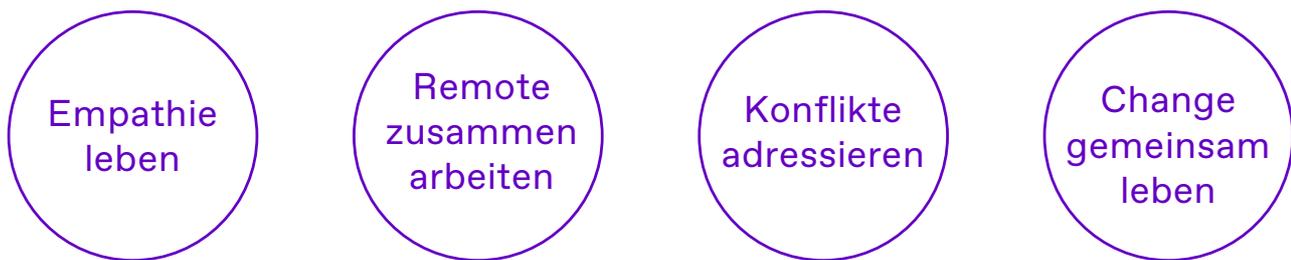
Wir beraten Sie gerne:
tim.kuntze@myndway.com

Gemeinsam wachsen

Lernreisen für Teams

Übersicht

Die Zusammenarbeit verändert sich. Immer öfter kommt das Team virtuell zusammen. In begrenzten Zeiträumen werden wöchentliche Teammeetings abgehalten und konkrete Frage- und Problemstellungen aktueller Projekte adressiert. Die Veränderung der Zusammenarbeit stellt viele Menschen vor Herausforderungen. Sie bietet aber auch eine Chance, gemeinsam zu wachsen. In den Lernreisen für Teams erfahren Sie achtsame Methoden zur Förderung des mentalen Wohlbefindens, der Empathie und der Offenheit für Veränderung.



Trainingsformate und -inhalte

Vor Ort

- 2 – 3 Workshops
- Reflexion in der Gruppe
- Achtsamkeitsmethoden selbst erfahren

Digital

- 90 Minuten Webinar/e
- Videos und Audios
- Tandempartner
- Workbook

Hybrid

- Kombination aus digitalen und vor Ort Formaten
- Flexibel lernen mit der myndway academy

Dauer und Teilnehmer*Innenanzahl

2-8 Wochen
Trainingsprogramm

Max. 20 Teilnehmer*
Innen

Preis: Nach Absprache

Wir beraten Sie gerne:
tim.kuntze@myndway.com

Der Zauber des Neuen

Kennenlernformate

Übersicht

Digitale und hybride Lernformate ermöglichen es Mitarbeitenden und Führungskräften das persönliche und berufliche Wachstum in ihrer Zeit zu gestalten. In der neuen Arbeitswelt werden Vernetzung und Veränderungsbereitschaft wichtiger. Die Bereitschaft dies mitzugestalten, entsteht im Inneren jedes/r Einzelnen. In unseren Kennenlernformate adressieren wir aktuelle Herausforderungen der (virtuellen) Zusammenarbeit, der (digitalen) Führung, uvm. Wir bauen stets Fallbeispiele und praktische Methoden mit ein, die helfen, die Theorie in die Praxis zu übertragen.



Inhalte der Kennenlernformate

Open Expert Talks

- Gratis
- Alle 2 Wochen
- Ein virtuelles Austauschformat

Webinare zu

- Digitales Führen
- Remote Team-Work
- Resilienz im Home Office
- Empathie leben

Meditationsreisen

- 1 Woche
- Geführte Audiomeditationen
- Verfügbar über die myndway academy

Dauer und Teilnehmer*Innenanzahl

Nach Absprache

Max. 20 Teilnehmer*
Innen aus einem Unternehmen

Preis: Nach Absprache

Wir beraten Sie gerne:
tim.kuntze@myndway.com

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*Innen, 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

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.