

 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](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 und Tim Weifenbach**

Geschäftsführer von myndway  
by Mutig und Achtsam GmbH

### **Kontakt:**

[tim.weifenbach@myndway.com](mailto:tim.weifenbach@myndway.com)  
[myndway.com](https://myndway.com)



# Wissenschaft und Praxis achtsam vereint

All unsere Lern- und Trainingsangebote bauen auf jahrelanger Forschung von Frau Dr. Weifenbach 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 Zukunfts-kompetenzen.

## 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

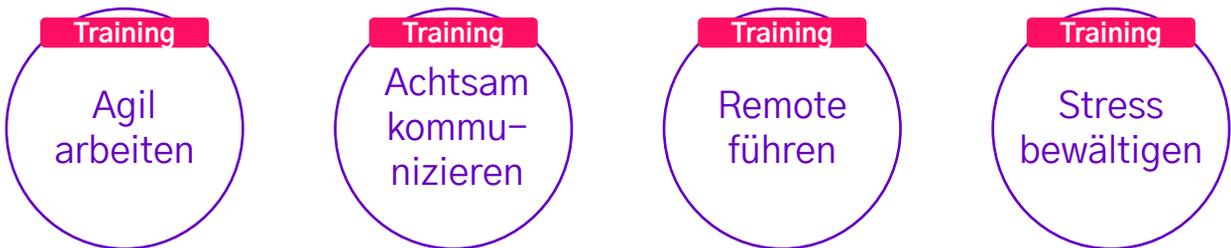
Unternehmen

# 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\*gesprächen und Gestaltung von New Work.



### Trainingsformate

#### Vor Ort

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

#### Digital

- 60-90 Minuten Webinar
- Videos und Audios
- Coaching
- Alle Inhalte im Blick über die 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.weifenbach@myndway.com](mailto:tim.weifenbach@myndway.com)

# The Mindful Leader

## Für Führungskräfte

4-8 Wochen Programm

### Übersicht

Führung verändert sich in der neuen Arbeitswelt. Führung übernehmen bedeutet heute befähigen, digital und real vereinen und Veränderung mitgestalten.

Das Training “The Mindful Leader” ist ein 4-8 Wochen Programm aus verschiedenen Bausteinen rund um die Zukunft der Arbeit und die digitale Transformation. Diese Bausteine unterstützen die Führungskraft von heute darin, wichtige Führungskompetenzen zu entwickeln und dabei selbst zu wachsen.



### Trainingsformate

Vor Ort

Digital

Hybrid

### Dauer und Teilnehmer\*innenanzahl

Max.  
20 Teilnehmer\*innen

Preis:  
Nach Absprache

### Bereits durchgeführt mit Kunden aus unterschiedlichsten Industrien

Energie | Gesundheit | Food & Beverage

Wir beraten Sie gerne:  
[tim.weifenbach@myndway.com](mailto:tim.weifenbach@myndway.com)

# The Mindful Innovator

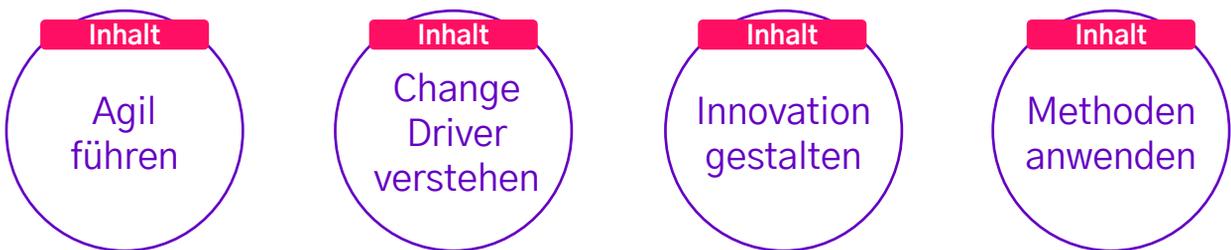
## Für Führungskräfte

4-8 Wochen Programm

### Übersicht

Innovation bedeutet Leidenschaft, Überzeugung, Mut! Im Kontext der Digitalisierung braucht es eine Führung, die sich traut, den Status Quo zu hinterfragen und Neues anzutreiben.

Das Training "The Mindful Innovator" vereint Innovationsmethodik mit Achtsamkeitspraktiken und Werkzeugen des agilen Arbeitens mit dem Ziel, Innovation als Mindset zu fördern und mit konkreten Werkzeugen mitzugestalten.



### Trainingsformate

Vor Ort

Digital

Hybrid

### Dauer und Teilnehmer\*innenanzahl

Max.  
20 Teilnehmer\*innen

Preis:  
Nach Absprache

Bereits durchgeführt mit Kunden aus unterschiedlichsten Industrien

Versicherung | Bildung | Medien

Wir beraten Sie gerne:  
[tim.weifenbach@myndway.com](mailto:tim.weifenbach@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

#### 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.weifenbach@myndway.com](mailto:tim.weifenbach@myndway.com)

# The Mindful Entrepreneur

## Für Teams

4-8 Wochen Programm

### Übersicht

Unternehmerisches Denken und Handeln ist nicht nur für angehende Unternehmer\*innen wichtig, sondern auch für Menschen in bestehenden Unternehmen. Unternehmertum bedeutet, Mindset und Werkzeuge zu kennen, um Geschäftsmodelle zu entwickeln, Arbeitsprozesse aufzusetzen und eine Unternehmenskultur mitzuprägen.

Das Training “The Mindful Entrepreneur” vereint eben diese Inhalte.



### Trainingsformate

Vor Ort

Digital

Hybrid

### Dauer und Teilnehmer\*innenanzahl

Max.  
20 Teilnehmer\*innen

Preis:  
Nach Absprache

Bereits durchgeführt mit Kunden aus unterschiedlichsten Industrien

Spiele | Bildung | Energie

Wir beraten Sie gerne:  
[tim.weifenbach@myndway.com](mailto:tim.weifenbach@myndway.com)

# Der Zauber des Neuen

## Kennenlernformate

### Übersicht

Digitale und hybride Lernformate ermöglichen es Mitarbeiter\*innen 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.

Open  
Expert  
Talks

Webinare

Meditations  
–  
reisen

### 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\*innen anzahl

Nach Absprache

Max. 20 Teilnehmer\*innen  
aus einem  
Unternehmen

Preis: Nach Absprache

Wir beraten Sie gerne:  
[tim.weifenbach@myndway.com](mailto:tim.weifenbach@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 Weifenbach 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\*, wöchentlicher Aufwand: 2h, Preis: 249,00 €

### So funktioniert's

Die Webinare werden geleitet von Dr. Martina Weifenbach 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)

## Zukunft bewusst verändern

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



**Dr. Martina Weifenbach**

...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 Weifenbach ist Achtsamkeitscoach und Autorin von "Achtsamkeit und Innovation in integrierten Organisationen".



**Tim Weifenbach**

...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 Weifenbach**

[tim.weifenbach@myndway.com](mailto:tim.weifenbach@myndway.com)

+49 176-70788234.