



service

Soulful
Meditation
Corporate
Program



Soulful Meditation Corporate Program

Das höchste Gut eines Unternehmens

sind die Mitarbeiter. Mit flexiblen Arbeitszeiten, Weiterbildungsmaßnahmen, Massagen und Fitnessangeboten reagieren immer mehr Unternehmen auf die steigende Notwendigkeit ihr Employer Branding zu stärken und die Gesundheit der Mitarbeiter zu fördern. Ein guter Ansatz, denn die hohe Anzahl an Fehltagen - am häufigsten verursacht durch Burnout und Depressionen - ziehen enorme betriebswirtschaftliche Kosten nach sich: Laut Depressionsatlas der TK ist die Zahl der Fehltage in der Zeit von 2000 bis 2013 um mehr als 70 % gestiegen. Laut Studie der WHO kosten Depressionen und Angststörungen die Weltwirtschaft jedes Jahr bis zu 1.000 Milliarden US-Dollar. Weitere Studien belegen: Jeder Dollar, der in die Behandlung von Depressionen investiert wird, führt zu einem Gewinn von vier Dollar. Unternehmen, die nachhaltig in präventive Maßnahmen zur Mitarbeiterförderung investieren, legen einen wichtigen Grundstein für gelebte Corporate Social Responsibility und zukunftsorientierte Unternehmensführung.

Sichern sie die Wettbewerbsfähigkeit und Zukunftsfähigkeit ihres Unternehmens, indem sie ihre Mitarbeiter mit Soulful Meditation Corporate Program nachhaltig wirksam fördern.

Business Service

Die aktuelle Meditationsforschung belegt:

durch Meditation

- verringert sich das Risiko von Angst und Depressionen
- werden Krankheitstage signifikant reduziert
- verbessert sich das Betriebsklima, was Fluktuation verringert
- steigt die Konzentrationsfähigkeit, was Fehler reduziert
- steigt Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit bei gleichzeitigem Wohlbefinden
- entsteht eine lösungsorientierte Atmosphäre zur Potentialentfaltung



Es lohnt sich,
weiter zu
denken

Unsere Lösung

Unser Mitarbeiterprogramm zielt auf die nachhaltige Stärkung der Bewusstseinsbildung durch Meditation auf den Ebenen von Körper, Geist und Seele ab.

Mit Soulful Meditation wirken Unternehmen unterstützend, fördernd und individuell auf die Gesundheit und Produktivität ihrer Mitarbeiter ein.

Während punktuelle Maßnahmen zur Mitarbeiterförderung, wie z.B. Massagen, lediglich kurzfristig wirken, fördert Soulful Meditation gezielt innere Qualitäten wie Kraft, Ruhe, Selbstvertrauen und Gelassenheit. Fähigkeiten der Stressbewältigung, Kommunikation und Konfliktbewältigung werden effektiv geschult, wodurch die Produktivität, die Verantwortungsbereitschaft und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter steigt.

Soulful Meditation ist ein zugängliches, natürliches und sehr effektives Werkzeug zur nachhaltigen Unternehmensstärkung.

Transformation und Veränderung

Soulful Meditation ist gezielte Hilfe zur Selbsthilfe. Durch die Bewusstseinsbildung innerhalb des Soulful Meditation Corporate Program werden Potentiale gefördert und die Selbstreflexion und Selbstverantwortung geschult. Die Mitarbeiter werden befähigt, die erlernten Übungen eigenständig einzusetzen und im Alltag zu nutzen

Starke Mitarbeiter bilden ein starkes Team.

Eine Stärkung des Mitarbeiters auf Individualebene ist unumgänglich, damit ein zukunftsfähiges, gesundes und erfolgreiches Team entstehen kann. Unser Programm fördert eine Belegschaft, die optimal auf betriebliche Herausforderungen vorbereitet ist, den Teamgeist lebt und sich mit dem Unternehmen identifiziert.

Verbundenheit

Diese Verbundenheit erzeugt ein Teamgefüge, das kreativ Lösungen entwickelt, sich durch einen starken Zusammenhalt auszeichnet und motiviert an der Umsetzung des zukunftsgerichteten Unternehmenserfolgs arbeitet.

Wirksame Förderung für mehr Effizienz

Mitarbeiterförderung und Teambuilding



Langfristige Lösungsansätze

Das Soulful Meditation Corporate Program zur Mitarbeiterförderung lässt sich flexibel in den Arbeitsalltag einbinden, bietet Mitarbeitern individuelle Nutzungsoptionen und stärkt die Mitarbeiterpersönlichkeit in den wichtigsten Eigenschaften. Mit den drei Säulen Zukunftsfähigkeit, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit zielt das Programm auf langfristige Teamförderung und ganzheitlichen Unternehmenserfolg ab.

Zwei Formen des Lernens

Passend zu den individuellen Anforderungen in ihrem Unternehmen, können sie im Soulful Meditation Corporate Program aus verschiedenen Formaten wählen: Wir bieten diverse Inhouse Workshops für die intensive Schulung vor Ort und ein umfassendes e-Learning Program zur ortsunabhängigen Mitarbeiterförderung.

Inhouse-Workshops

Bei unseren intensiven Inhouse Workshops bieten wir persönliche Begleitung und Bewusstseinsbildung für Gruppengrößen von 6 bis 20 Teilnehmern. Die Workshops sind begleitend zum Online Training oder separat buchbar.

Soulful Meditation Online Training

Für das Online Training erhalten die Mitarbeiter Zugang zu unserer Online Plattform, auf der die gebuchten Trainingsmodule freigeschaltet werden. Die Module sind aufbauend. Jedes Trainingsmodul umfasst 8 Lektionen. Nach einem allgemeinen Einstiegsmodul folgen der Reihe nach weitere Module, die den Mitarbeiter gezielt mit thematischen Schwerpunkt begleiten.

Die Mitarbeiter erhalten wöchentlich zwei Trainings-E-Mails mit Zugang zu Meditationen, Audios, Videos und Übungsanleitungen, die innerhalb der Freischaltung jederzeit ausgeführt und wiederholt werden können.

Beschreibung des Ablaufs

In einem unverbindlichen Gespräch klären wir gemeinsam den Bedarf und beraten zu den Möglichkeiten des Einsatzes unseres Mitarbeiterprogramms. Optional können weitere Elemente, wie beispielsweise Webinare, Live-Meditationen, Schulungsmaterialien und Sprechstunden verabredet werden.

Im Anschluss an das Gespräch erstellen wir für ihr Unternehmen ein individuelles Angebot.

Flexible
Module mit
direkter Wirkung

achtsam, nachhaltig und zukunftsfähig



Persönlich
intensiv
und individuell

Intro Workshop

Die Inhouse-Workshops starten mit einem Intro Workshop. In einer halbtägigen Einführung erfahren die Mitarbeiter die direkte Wirkungsweise von Soulful Meditation. Sie lernen die Potentiale der Meditation zu nutzen. Der Schwerpunkt der Workshops ist das Üben von Anwendungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag.

Themen im Einzelnen sind unter anderem:

- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Meditationen
- Übungen für den Transfer in den beruflichen Alltag.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6 Personen. Maximal können 20 Personen an einem Workshop teilnehmen.

Bei Bedarf können zusätzlich gezielte Einzelcoachings für Teilnehmer gebucht werden.

Themenworkshops

Auf den Intro Workshop folgen eintägige Themenworkshops in drei unterschiedlichen Intensitätsstufen. (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene). In einem unverbindlichen Vorgespräch stellen wir den Bedarf ihres Unternehmens fest und beraten zur Auswahl der Workshops.

Zu den Themen zählen:

1. Stressbewältigung
2. Entspannung und innere Ruhe
3. Vertrauen und Selbstbewusstsein
4. Innere Kraft und Leichtigkeit
5. Motivation und Flexibilität
6. Entscheidungskompetenz
7. Konflikt und Kommunikation
8. Kreativität und Intuition
9. Work-Life-Balance Ausgeglichenheit
10. Identifikation, Werte und Team
11. Ziele und Zufriedenheit

Die Anzahl der Workshops ist je nach betrieblichen Anforderungen individuell buchbar. Pro Workshop sind maximal 20 Teilnehmer möglich.

Inhouse Workshops



Übersicht der Module im Online Training

Das Online Training beginnt obligatorisch mit einem Einstiegsmodul, in dem die Mitarbeiter über Entspannungs- und Bewusstseinsübungen in Soulful Meditation eingeführt werden. Anschliessend folgen aufbauende Themenmodule mit jeweils 8 Lektionen. Die Mindestanzahl der buchbaren Module liegt bei 3, dies entspricht 24 Lektionen. Ab 21 Lektionen wird nachweislich das Gewohnheitsmuster der Teilnehmer verändert. Für eine nachhaltige Förderung empfehlen wir, das Online Training als begleitendes Jahrestaining zu nutzen.

01 Einstiegsmodul

Einführung Soulful Meditation | Entspannung | Achtsamkeit

02 Stressbewältigung

Bedeutung von Stress | Zeitdruck + Zeitempfinden | An- + Entspannung

03 Entspannung und Innere Ruhe

Entspannungsübungen | innerer Halt + Vertrauen | Gelassenheit

04 Vertrauen und Selbstbewusstsein

eigene Präsenz | Teilhabe und Teilgabe | innere Sicherheit+ Ausgeglichenheit

05 innere Kraft und Leichtigkeit

Befreiung von Lasten | Freude + Lebenskraft | eigene Kraftquellen

06 Motivation und Flexibilität

Lösungsorientierung | Spontanität | innere Haltung | Beweglichkeit

07 Entscheidungskompetenz

Priorisieren | Mut und Neugierde | Klarheit + Eigeninitiative

08 Konflikt und Kommunikation

Konstruktive Kritik | Toleranz und Feedbackkultur | offenes Gespräch

09 Kreativität und Intuition

Potentiale | Innovation | Entwicklung + Ressourcen

10 Work-Life-Balance

Ausgeglichenheit | Vereinbarkeit | Teilhabe

11 Identifikation, Werte und Team

Verbundenheit | eigener Platz | Teamgeist

12 Ziele und Zufriedenheit

Selbsteinschätzung | Kompetenz | Selbstwert

Effektiv durch frei wählbare Module

Soulful Meditation Online Training



Kun Ya Andrea Schmidt

kunya@integrale-vision.de | +49 (0) 173 91 999 11

Co-Founder von Integrale Vision. Seit über 20 Jahren begleitet sie Menschen auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung durch Meditation und Lichtarbeit.

Mashanti Alina Hodzode

alina@integrale-vision.de | +49 (0)30 89 568 397

Co-Founder von Integrale Vision. Seit vielen Jahren begleitet sie Unternehmen und Einzelpersonen in den Bereichen Vision und Veränderungsstrategie.



Trainer und Ansprechpartner

Für Fragen und Anregungen zu unserem Business Service stehen wir gerne zur Verfügung

Integrale Business Vision ist ein aufstrebendes Berliner Unternehmen, das Bewusstsein in Unternehmen schult. In unserer Arbeit vereinen wir interdisziplinäre Kenntnisse aus den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, integraler Unternehmensführung und Business Coaching. Wir begleiten Unternehmen in der Visionsfindung von Unternehmen und Unternehmer, im Training von Führungskräften und in der Mitarbeiterförderung. Die bewusstseinsfördernde Arbeit mit Soulful Meditation in Unternehmen eröffnet innovative Lösungsansätze, die Zukunftshandeln, Verantwortung und Verbundenheit fördern und gleichzeitig die Strahlkraft und Schärfung des Unternehmensprofils aus Kunden- Partner- und Investorensicht steigern.

Integrale Business Vision | Taborstraße 20 | 10997 Berlin | kontakt@integrale-business-vision.de | www.integrale-business-vision.de

Wir freuen uns
auf Ihren
Kontakt

