

# Search Inside Yourself Keynote

Eine inspirierende Einführung in das achtsamkeitsbasierte Trainingsprogramm für emotionale Intelligenz, das bei Google entwickelt wurde und von den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen untermauert wird.

Dieser Einführungsvortrag hilft, Fokus und Empathie zu verbessern, um das volle Potenzial Ihres Teams auszuschöpfen.

## Wir vermitteln Führungskräften Werkzeuge für Fokus, Selbstwahrnehmung und Belastbarkeit.

Das SIY-Programm wurde bei Google entwickelt und getestet. Das Programm lehrt Achtsamkeit und emotionale Intelligenz, die in nachhaltige Spitzenleistung, starker Zusammenarbeit und effektiver Führung resultieren.

Mit einem zertifizierten SIY-Trainer:in ist diese Keynote eine inspirierende und interaktive 60- bis 90-minütige Einführung in achtsamkeitsbasierte emotionale Intelligenz mit praktischen Anwendungen, die die Teilnehmer:innen sofort in ihr Arbeitsleben integrieren können.

### BEISPIEL AGENDA

#### 60-90 Minuten Program

- Einführung und Einstiegsübung
- Begründung für Achtsamkeit und emotionale Intelligenz
- **Selbstwahrnehmung**: Seine inneren Befindlichkeiten ergründen
- Übung: 3 Atemzüge
- **Empathie**: Die Gefühle und Erfahrungen anderer verstehen
- Übung: Unaufmerksames Zuhören
- Üben: **Zur Verbindung wechseln**
- Praxis: **Achtsames Zuhören**
- Brainstorming zur Anwendung
- Ende der Keynote

## Was von einer Search Inside Yourself (SIY)-Keynote zu erwarten ist:

Dieser Vortrag integriert persönliche und praktische Übungen. Er kann für die Bedürfnisse Ihrer Organisation angepasst werden und so als eigenständige Präsentation oder integriert in eine Konferenz oder außerhalb gehalten werden.

### Der interaktive Vortrag beinhaltet:

- **Auf einer neurowissenschaftlichen Grundlage basierte Achtsamkeit und emotionale Intelligenz.**
- **Die Rolle des Aufmerksamkeits-trainings zur Verbesserung der Konzentration und Entwicklung des Einfühlungsvermögens.**
- **Grundlegende Übungen zur fokussierten Aufmerksamkeit, Beruhigung des Geistes, vertieft Verbindung und Mitgefühl.**

## ERSCHLIESSEN SIE DIE KRAFT DER ACHTSAMKEIT FÜR IHRE ORGANISATION.

Kontaktieren Sie Frau Gaschler, die zertifizierte Search Inside Yourself Trainerin, um zu erörtern, wie Sie SIY in Ihre Organisation bringen können.



**Daniela Gaschler**

d.gaschler@findinsideyourself.org

www.findinsideyourself.org

+31 (0) 6 53 107 436

Deutsch | Englisch | Niederländisch