



## Mit Leichtigkeit WORK WITH EASE



Täglich motiviert zu sein, bedeutet, den Druck und die Anforderungen nicht zu hoch zu hängen. Kreativität entsteht aus dem Freiraum für mich und für andere. Welche Rolle ist meine, was bekomme ich vom Team, was gebe ich dem Team - Empathie und Inspiration sind gefragt.

### **Die Liebe zur Leichtigkeit**

Sie kennen das: der Alltag ist manchmal zu stressig, um auf die Kollegin zu achten oder einem Teammitglied seine Anerkennung auszusprechen. Meine Angebote führen zu einer leichteren Haltung zum Miteinander. Mitzufühlen ist anders als zu urteilen. Gemeinsam an einem Projekt zu arbeiten bedeutet unterschiedliche Sichtweisen als Inspiration zu begreifen. Ohne Teamspirit keine Unternehmenskultur.

### **Unternehmen innen neu denken**

Als ich mit dem Konzept der 'Emotionalen Führung' von Daniel Goleman zu arbeiten begann, stellte ich fest, dass seine 12 Kompetenzen leicht zu verstehen und schnell von jedem Mitarbeiter umgesetzt wurden. Für meinen Geschmack fehlte aber noch etwas: die Ideen für Mindfulness und Achtsamkeit. Erst die Integration des Self-Compassion (dt: Selbstmitgefühl) Ansatzes von Kristin Neff und Chris Germer ergab den modernen Teamstil, der heute gefordert ist. Wie wir vorgehen, zeigt kompakt die Roadmap für WORK WITH EASE siehe unten.

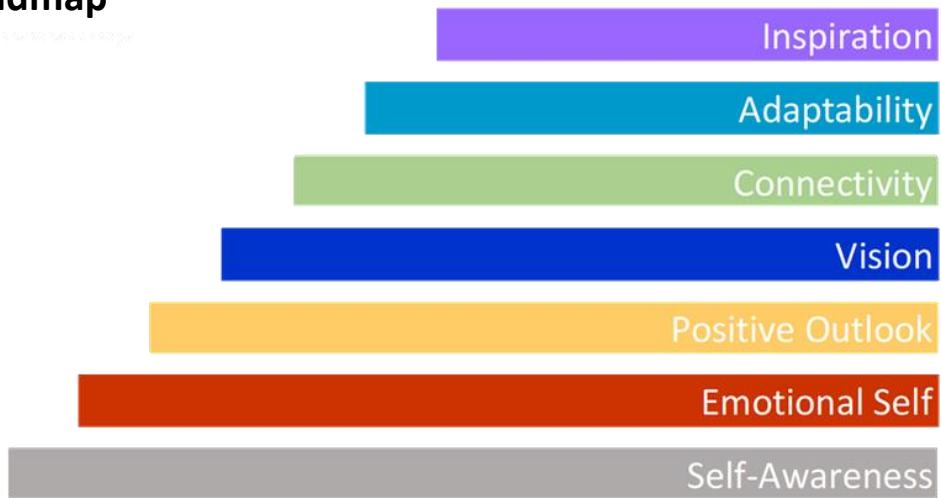
### **Neue Formate**

- One to One
- Online Coaching
- Mindful Meetings
- Forum & Field Work
- Best practice exchange sessions

# WORK WITH EASE

## Roadmap

© 2019 Coachissima



© Coachissima  
*Rike Bucher International Coach*  
*Prenzlauer Berg*  
*10439 Berlin*  
*mail@coachissima.com*