

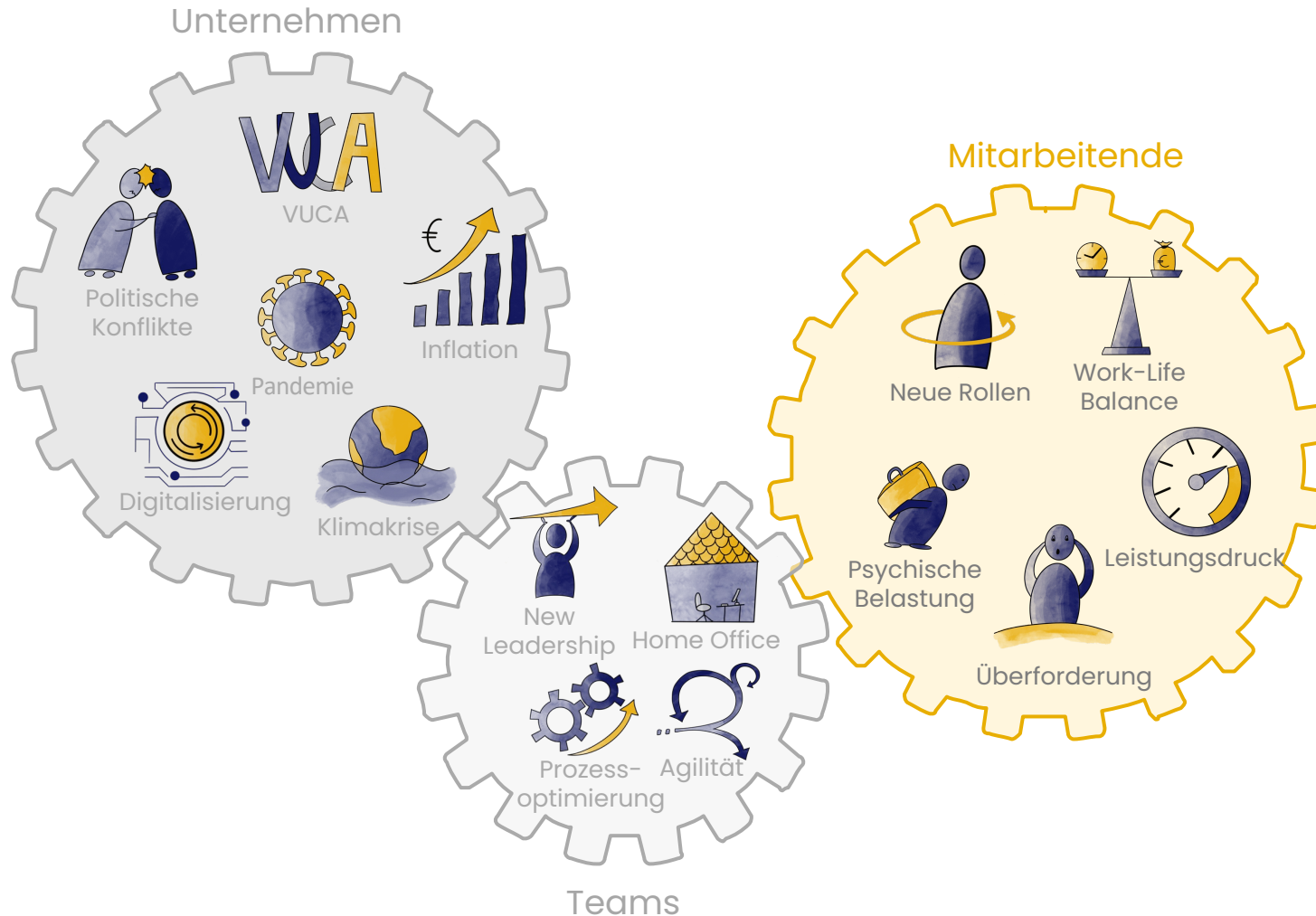
2023

Momentum

Das achtsamkeitsbasierte Programm für mehr
mentale Stärke und emotionale Intelligenz
im beruflichen Alltag

RETURN ON MEANING

Bei den aktuellen Herausforderungen können Unternehmen, Teams und Mitarbeitende von mentalem Training profitieren



Stehen Sie auch vor neuen **unvorhersehbaren Herausforderungen?**

Müssen Sie sich durch die Zeit **wachsender Unsicherheit** navigieren?

Wünschen Sie sich **innerlich gestärkt** damit umzugehen?

Erfahren Sie im Folgenden, wie mentales Training Sie hierbei entscheidend voranbringen kann!

Mentales Training steigert die Resilienz, eine immer wichtiger werdende Kompetenz

Resilienz meint die **psychologische Widerstandsfähigkeit**, trotz schwieriger Umstände und hoher Belastung im Alltag stabil zu sein

Mentales Training steigert die Resilienz v.a. durch eine verbesserte ...



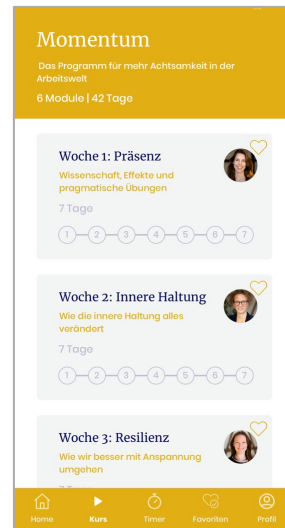
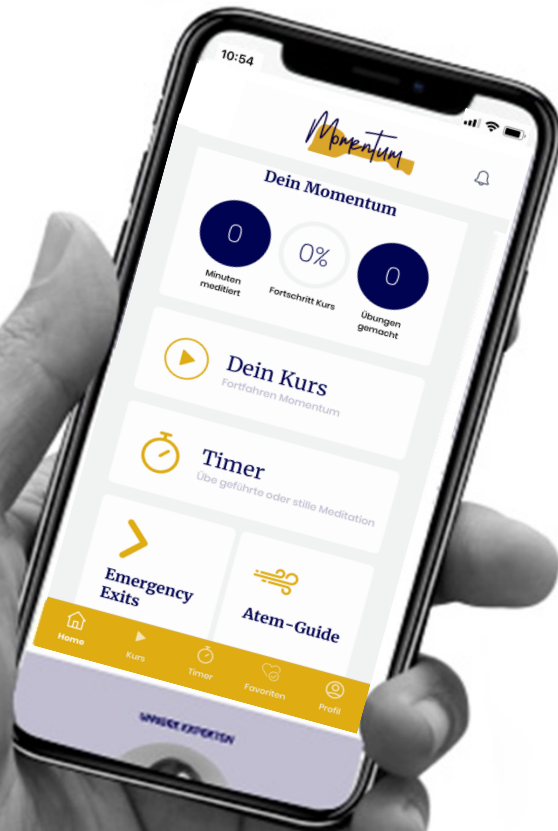
MOMENTUM ist ein achtsamkeitsbasiertes Programm für den beruflichen Alltag mit 7 Schwerpunktthemen

- Live-Online-Training (1,75 Std*)
- Selbstgesteuerte tägliche App-Meditation (ca. 10 Min)

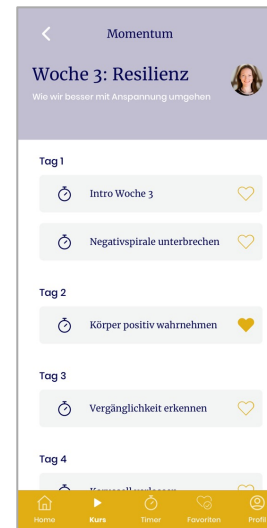


* Zeiten je individuellen Kundenbedürfnissen flexibel wählbar

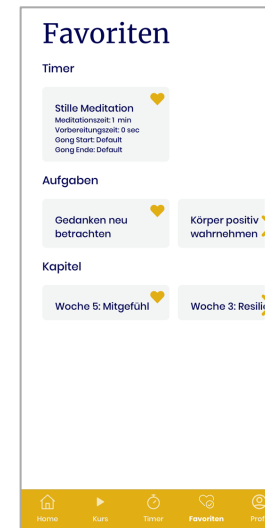
Die App zeigt sich bewusst **klar und ohne unnötige Schnörkel** für hohe Akzeptanz im Geschäftskontext



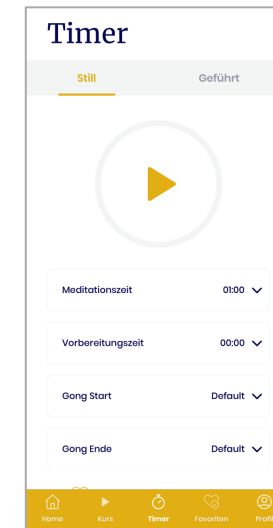
Übersicht:
Schwerpunkt-
themen pro
Woche



Wochenansicht:
Lektionen zur
Resilienz



Favoriten:
Übersicht der
favorisierten
Kapitel und
Aufgaben

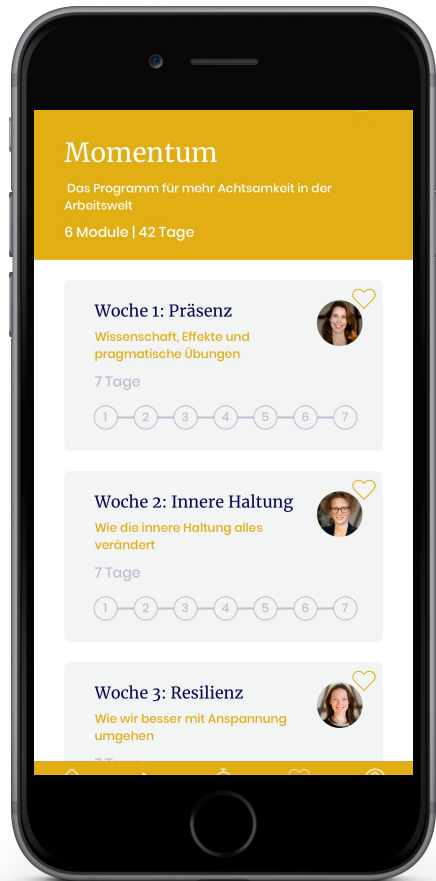


Timerfunktion:
Möglichkeit einer
stillen oder
geführten
Meditation



Profil:
Überblick des
individuellen
Fortschritts

MOMENTUM wird fortwährend wissenschaftlich begleitet und die Effekte werden evaluiert



Ergebnisse aus eigener wissenschaftlicher Forschung mit dem MOMENTUM Programm

Studie: Weltweit größte Studie zur Erhebung der Wirkung unterschiedlicher Achtsamkeitstechniken in Organisationen (n = 344)*



Prof. Dr. Johannes Michalak
(Universität Witten/Herdecke)

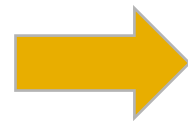


Prof. Dr. Hannah Möltner
(FOM Hochschule für Oekonomie & Management)

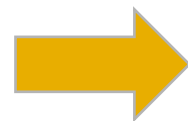


Dr. Svea von Hehn
(RETURN ON MEANING)

Das Achtsamkeitstraining MOMENTUM steigert...



...**Gelassenheit**, d.h. die Fähigkeit, inne zu halten und zu pausieren, bevor reagiert wird – was sich positiv auf die Resilienz auswirkt



...**berufsspezifische Selbstwirksamkeit** (=Selbstvertrauen) und ist somit als wichtige Ressource im Arbeitskontext sowohl für das Gesundheitsmanagement als auch für Leadership zu betrachten

* Erhebungszeitraum seit 2019 fortlaufend im Feld

MOMENTUM wird von verschiedenen **Trainerinnen und Trainern** von **RETURN ON MEANING** durchgeführt

brand eins sagt: Wir zählen zu den besten Beratern – seit 2019 fortlaufend



Dr. Svea von Hehn

Gründerin/Partnerin

RETURN ON MEANING

- Dr. Svea von Hehn ist **Diplom-Psychologin** mit starkem Business-Hintergrund und Fokus auf organisationaler Transformation und persönlicher Entwicklung. Vor RETURN ON MEANING, arbeitet Svea für 3,5 Jahre als Projektleiterin für **McKinsey & Company**.
- Seit > **30 Jahren** beschäftigt sich Svea mit Achtsamkeit und ist ausgebildet bei **verschiedenen internationalen Lehrern** (u.a. Jack Kornfield, Thich Nhat Hanh und Richard Freeman). Svea ist zertifizierte **Search Inside Yourself (SIY)-Coach**, dem Achtsamkeitsprogramm von Google und hält hierfür öffentliche Großgruppenveranstaltungen u.a. in London, Paris, Amsterdam.
- Svea spricht auf **Konferenzen**, ist **Lehrbeauftragte** und **Autorin** von Fachbüchern und Artikeln (u.a. das **Buch „Achtsamkeit in Beruf und Alltag“**, „Talent Management“, „Kulturwandel in Organisationen“).



Claudia Braun

Partnerin

RETURN ON MEANING

- Claudia Braun arbeitete von 2007 an international als **Managementberaterin** mit Fokus auf Führungskräfteentwicklung, Kulturveränderung und strategischen Personalthemen bis 2013 für **McKinsey & Company**, anschließend bei RETURN ON MEANING.
- Claudia ist zertifizierte Coach und **MBSR-Leiterin** mit verschiedenen, teilweise **mehnjährigen Weiterbildungen** z.B. bei Jon Kabat-Zinn oder Stephen Batchelor und Christina Feldmann in dem Programm für Achtsamkeits-Lehrende des Bodhi Colleges.
- Sie ist Sprecherin und Autorin bei der **Achtsamkeitsapp** „balloon“ von Gruner + Jahr, **Sprecherin auf Konferenzen** zum Thema Achtsamkeit in Unternehmen und **Interview-Gast** zum Thema Achtsamkeit bei Zeitschriften, z.B. Brigitte; außerdem ist sie Co-Autorin des Buches "Kulturwandel in Organisationen".

Alle Trainerinnen und Trainer sind **Experten** auf dem Gebiet der Achtsamkeit mit **langjähriger Berufserfahrung**

brand eins sagt: Wir zählen zu den besten Beratern – seit 2019 fortlaufend



Dr. Cornelia Schmidt

Senior Beraterin

RETURN ON MEANING

- Dr. Cornelia Schmidt arbeitete seit 2010 u.a. als **Leitende Angestellte** im Bereich People und Culture sowie als **Managementberaterin** mit Fokus auf Kulturwandelthemen und Personalentwicklung. Sie verfügt über mehr als 5 Jahre Erfahrung als Trainerin und ist zertifizierte systemische Business Coach.
- Ihre besondere Leidenschaft gilt dem Thema Achtsamkeit; sie verfügt über **mehrfachjährige regelmäßige Achtsamkeitspraxis** und Fortbildungen in diesem Bereich und unterstützt Unternehmen, die positiven wirtschaftlichen Effekte von Mindfulness im Businesskontext zu nutzen.
- Cornelia war mehrfach Stipendiatin der Konrad-Adenauer-Stiftung sowie des Deutschen Akademischen Austauschdiensts. Sie ist **zertifizierter Black-Belt für Change Management** sowie Autorin von Fachartikeln, u.a. zum Thema Talent Management.



Dr. Shamsey Oloko

Senior Berater

RETURN ON MEANING

- Dr. Shamsey Oloko arbeitete als Gründer, Managementberater und Professor im Bereich Marketing, bevor er von Marketing zu „People & Culture“ wechselte und zuletzt für 2,5 Jahre als **Senior Manager** für die Themen People Development und Culture beim **Lab1886**, dem **Inkubator** der **Daimler AG**, verantwortlich war.
- Shamsey ist zertifizierter **MBSR-Lehrer**, zertifizierter **Trainer für Achtsamkeit in Organisationen** sowie zertifizierter **Business Coach**. Er hält zudem einen postgradualen Abschluss als **Akademischer Philosophischer Praktiker** der Universität Wien
- Er ist Sprecher und Autor bei der **Achtsamkeitsapp** „HeadSpace“ und dem dazugehörigen Podcast „Langsam Achtsam“

Alle Trainerinnen und Trainer sind **Experten** auf dem Gebiet der Achtsamkeit mit **langjähriger Berufserfahrung**

brand eins sagt: Wir zählen zu den besten Beratern – seit 2019 fortlaufend



Marten Röbel

Senior Berater

RETURN ON MEANING

- Marten Röbel arbeitet als Berater und Trainer mit den **Schwerpunkten Leadership, Achtsamkeit** sowie persönlicher und organisationaler Transformation für RETURN ON MEANING GmbH. Er ist **ausgebildeter Mediator** und seit **über 10 Jahren als Trainer aktiv**.
- Er praktiziert seit sieben Jahren privat Achtsamkeit und begleitet seit drei Jahren in Trainings und Kursen andere Menschen in ihrer Entwicklung. Im Rahmen seines Psychologiestudiums entwickelte, begleitete und evaluierte er ein **Achtsamkeitstraining** für Studierende.
- Marten sammelte Berufserfahrung in der akademischen Forschung, im Journalismus, als Schauspieler sowie als Mitarbeiter eines Mitglieds des Deutschen Bundestags. Er war **Gastdozent an der Freien Universität Berlin** und engagiert sich ehrenamtlich als Bildungsreferent für Bildung für Nachhaltige Entwicklung sowie Klimaschutz.



Dr. Arist von Hehn

Senior Berater

RETURN ON MEANING

- Dr. Arist von Hehn ist promovierter Jurist mit langjähriger Erfahrung in **Beratung** und **Training** und der **Führung von Non-profit Organisationen**. Neben seiner Arbeit für RETURN ON MEANING hat Arist zuletzt für das AVE-Institut ein **Train-the-Trainer Programm zu Achtsamkeit an Schulen** aufgebaut. Vor seiner Elternzeit war er **VP, Strategy & Governance** des globalen Bildungsnetzwerks **Teach For All, Mitgründer und Geschäftsführer von Teach First Deutschland** und Projektleiter bei **McKinsey & Company**. Arist hat im Völkerrecht zur Umsetzung von Friedensabkommen promoviert..
- Arist praktiziert seit 2012 Achtsamkeit. Er ist **zertifizierter Search Inside Yourself (SIY)-Coach**, dem Achtsamkeitsprogramm von Google und vermittelt Achtsamkeit sowohl in Unternehmen wie NGOs und Schulen.
- Arist spricht auf Konferenzen mit Bezug zu Achtsamkeit und Bildung. Er ist Co-Autor des **Fachbuchs „Achtsamkeit in Beruf und Alltag“**

Wieso RETURN ON MEANING

Wir haben viel Erfahrung mit Achtsamkeit, mentalem Training und Resilienz

Achtsamkeit in Organisationen

Wir sind sehr erfahren im Durchführen von Achtsamkeitstrainings mit und ohne MOMENTUM-Programm zur Unterstützung der psychischen Gesundheit und Resilienz in Organisationen.

Momentum

Wissenschaftliche Expertise

Wir greifen zurück auf die Expertise verschiedener Professor_innen, die u.a. Mitglieder der Oxford-Gruppe waren, bekannt für die Entwicklung der Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) und führen selbst wissenschaftliche Studien durch.



Google Achtsamkeitsprogramm

Wir sind Teil des Trainer_innen-konsortiums von Googles Search-Inside-Yourself-Mind-fulness-Programm (SIY) für Unternehmen. Drei unserer Trainer_innen haben die mehrjährige Ausbildung durchlaufen.



Wir kennen die Wirtschaft

Viel Erfahrung in der Beratung von Organisationen

Wir vereinen >35 Jahre Beratungserfahrung der höchsten Führungsebene & unsere Berater_innen haben für mehr als die Hälfte aller DAX Konzerne gearbeitet sowie für Regierungen und regierungsnahen Organisationen.

RETURN ON MEANING

Veröffentlichungen

Wir sind Autor_innen der mittlerweile 3. Auflage des Buchs „Achtsamkeit in Beruf und Alltag“.



Veröffentlichungen

Wir sind als Autor_innen & Sprecher_innen in der Meditations-App von Gruner + Jahr „balloon“, bei der weltweit erfolgreichen Meditations-Plattform „Insight Timer“ sowie in einem Programm bei LinkedIn Learning.



Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR):

Mehrere unserer Trainer_innen sind zertifizierte MBSR-Lehrer_innen und haben Fortbildungen u.a. bei Jon Kabat-Zinn selbst gemacht



Verknüpfung von Was und Wie:

Wir bedenken schon während der Konzeption all unserer Programme die relevanten wirtschaftlichen Aspekte. Der Inhalt wird immer direkt und praxisnah auf den beruflichen Alltag der Teilnehmenden zugeschnitten.





Wir beraten Sie gerne:

info@returnonmeaning.com

RETURN ON MEANING