



Systemischer
Business Coach (zert.)

Trainerin für
Achtsamkeit (zert.)

Schauspielerin

Irene Ossa-Moyzes, Dipl.Pol.

Kontakt: training@ireneossa.de • 0177.2835530 • www.ireneossa.de

■ Systemisches Business
Coaching

■ Stressbewältigung
durch Achtsamkeit | MBSR

Systemisches Business Coaching *für Einzelpersonen*

Selbst führt!

Ich begleite Sie als Coach lösungsorientiert, systemisch und achtsamkeitsbasiert in beruflichen und privaten Fragen und Herausforderungen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit *in Firmenstrukturen*

Als Führungskraft brauchen Sie resiliente, gesunde, kooperative, kreative und zufriedene Beschäftigte. Sie selbst möchten den Herausforderungen gelassener und konzentrierter begegnen. Sie möchten Achtsamkeit in Ihr Führungs- und Lebenskonzept integrieren.

Dazu biete ich speziell für Firmen verschiedene Workshops und Kurse an. Informationen dazu finden Sie unter www.ireneossa.de

Methodisch fundiert!

Das angebotene Achtsamkeitstraining basiert auf dem Konzept des MBSR – «Mindfulness-Based Stress Reduction», frei übersetzt: «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit».

Das Programm wurde vor ca. 40 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt.