

Achtsamkeitsexpertin und Autorin Lilian Güntsche mit neuem B2B-Angebot:

Steigerung der Effizienz dank spezieller Achtsamkeitstechniken für Unternehmen

Autorinnentreff am 21. Oktober auf der Frankfurter Buchmesse

Seit mittlerweile einem Jahr betreibt Lilian Güntsche, die seit mehr als zehn Jahren im Marketing- und Kommunikationsumfeld der Technologie- und Medienbranche aktiv ist, den Blog „The Dignified Self“ (thedignifiedself.com). Hier gibt Güntsche, gemeinsam mit weiteren Autoren und ihrer Business-Partnerin Heike Scholz (mobile-zeitgeist.com), Tipps für einen achtsameren Umgang mit der Technik von heute. Jetzt hat die Initiatorin von „The Dignified Self“ ein Angebot erarbeitet, das sich speziell an Unternehmen, Firmen und Betriebe richtet.

„Unsere B2B-Programme unterstützen auf dem Weg von ‘mind full’ hin zu ‘mindful’. Hierfür haben wir verschiedenste Konzeptionen entwickelt“, so Güntsche. Aus insgesamt fünf Programm-Modulen können interessierte Unternehmen wählen: von der Achtsamkeitssession zum Auftakt eines Events, über kurze oder eintägige Workshops und Trainings, einem kompletten „Dignified Day“ für Unternehmen oder Teams bis hin zu Round Table-, Talk- oder Keynote-Konzepten sowie Beratungen zur Implementierung interner „Dignified-Projekte“. Die B2B-Offerte der Berliner Unternehmerin deckt eine große Bandbreite möglicher Bedarfe ab und kann individuell auf die Bedürfnisse der Kunden maßgeschneidert werden.

„Achtsamkeit in digitalen Zeiten“ zu kultivieren, das ist es, was Lilian Güntsche antreibt und wofür sie neben ihrem Blog zahlreiche Angebote entwickelt hat. So wird im Herbst 2016 ein gleichnamiges Buch im Springer-Verlag erscheinen, konzipiert als „Wegweiser für mehr Ruhe in der Beschleunigung“. Die Autorin ist am 21. Oktober persönlich auf der Frankfurter Buchmesse am Stand von Springer Gabler (Halle 4.2 F8) vertreten, um über ihr in Kürze erscheinendes Buch zu informieren. Einen Abend davor, am 20. Oktober, wird Güntsche auf der Detox Night in Berlin (Detox Talk, Mercedes-Benz, Salzufer 1, Berlin) referieren. Schon in der Vergangenheit war die Technologie- und Achtsamkeitsexpertin immer wieder als Rednerin gebucht. Neben Vorträgen gibt Lilian Güntsche regelmäßig Workshops, die sie zuletzt nach England, Spanien und Ungarn führten. Auch das neue Angebot richtet sich an Unternehmen in ganz Europa und hilft, Mitarbeiter zu mehr Erfolg, Zufriedenheit, Effizienz und Produktivität zu führen.

Lilian Güntsche ist am Puls der Zeit und hat in den vergangenen Jahren die technologischen Entwicklungen ebenso begleitet, wie auch das fortschreitende Interesse an Achtsamkeitsthemen forciert und mitgestaltet. Für Hotels vergibt sie in ihrem Blog „Achtsamkeitssterne“ oder sie besucht Technologie- und Gesundheitskongresse, um die Zielgruppe direkt anzusprechen und sich mit deren Meinungen auseinanderzusetzen.

Nähere Infos zum Unternehmensangebot unter www.thedignifiedself.com, zum Detox-Talk unter http://bit.ly/detoxtalk_Berlin. Buch-Vorbestellungen sowie Download von Materialien zum Buch sind unter <https://thedignifiedself.com/de/das-buch/> möglich.

Lilian Güntsche:

Lilian Güntsche, CEO & Founder von Güntsche Concepts und The Dignified Self ist seit über zehn Jahren im Marketing- und Kommunikationsumfeld der Technologie- und Medienbranche aktiv. Sie unterstützt namhafte Industriekunden und Agenturen in der digitalen Strategieentwicklung, Projektsteuerung und im Marketing. Dipl. Medien-Oek. Lilian Güntsche ist zudem Autorin und Sprecherin zum Thema Achtsamkeit sowie Jurymitglied in verschiedenen Branchengremien zu den Themen „Mobile Health and Innovations“. Sie lebt in Berlin und hat eine Leidenschaft für Gesang, Meditation, Yoga und Reisen.

Mission Statement:

„The Dignified Self“™ ist ein eingetragenes Markenzeichen, das für mehr Achtsamkeit in der digitalen Zeit steht. Die Bewegung setzt sich ein, für mehr Menschlichkeit in einer technisierten Welt, für Ruhe in der Beschleunigung und für Selbstbewusstsein im Sturm der Digitalisierung.

- ✓ THE DIGNIFIED SELF ergänzt das Quantified Self als Initiative für einen menschenzentrierten Blick auf Technologien und die Beschreibung und Gestaltung der Veränderungen von Menschen, Gesellschaft und Arbeit.
- ✓ THE DIGNIFIED SELF möchte den Einflüssen auf Individuen, Gesellschaft und Unternehmen, die durch die digitale Transformation spür- und erlebbar werden, Denk- und Diskussionsimpulse, aber auch Werkzeuge und Lösungsansätze entgegensetzen, für mehr Achtsamkeit und Resilienz, eine höhere Produktivität und Ausgeglichenheit.
- ✓ THE DIGNIFIED SELF hat sich zum Ziel gesetzt, in diesen Zeiten großer gesellschaftlicher Veränderungen und sich auflösenden Grenzen zwischen realen und digitalen Lebenswelten Wissen und Lösungen anzubieten, um achtsam zu leben und würdevoll – eben „Diginified“ – mit sich und den alltäglichen Technologien in Einklang zu sein.
- ✓ THE DIGNIFIED SELF vereint Interessensgebiete der Technologie- und der Achtsamkeitsszene – im Englischen: Mindfulness.
- ✓ THE DIGNIFIED SELF versteht sich als zentrale Anlaufstelle für Inspiration und mehr Achtsamkeit im digitalen Alltag. Statt eines vielleicht von Digital-Experten erwarteten „Technologie First“ Ansatzes, soll mit THE DIGNIFIED SELF wieder der Mensch stärker in den Vordergrund treten, ohne die Technologie zu verteufeln. Hier steht der Mensch im Mittelpunkt, nicht das Smartphone. Hier gilt der „Human First“ Ansatz.

pressekontakt:

Michael d’Aguiar
Public Relations

michael@hauspresse.de
Tel.: +49 (0) 72 76 - 50 50 621
Mobil: +49 (0) 1525 - 3534136
<http://hauspresse.de>