



Unser Lunch & Learn Roundtable ist zurück!

Hallo! 🙌

im September startete erstmalig unser Roundtable-Format “Lunch & Learn”. Während der Mittagspause konntest du dich deiner Entwicklung und persönlichen Weiterbildung widmen. Daraufhin haben wir sehr viel positives Feedback erhalten.

“

„Kurz und bündig, wirklich informativ und ansprechend!“

“

„Das Thema war großartig und es war eine schöne Abwechslung zur Arbeit. Es tut gut, sich mitten in einem stressigen Tag auf das mentale Wohlbefinden zu konzentrieren.“

“

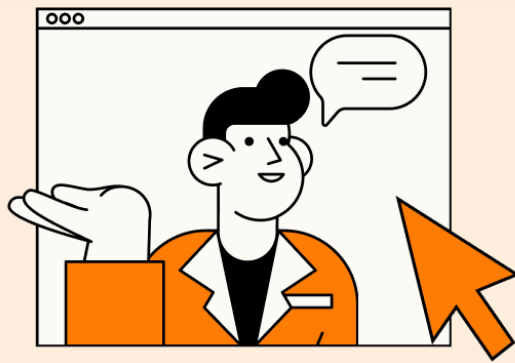
„Das Lunch & Learn war super organisiert und nett – es war mein erster Roundtable und ich werde auf jeden Fall weitere besuchen :)“

Deshalb werden wir mit dem Lunch & Learn Roundtable in eine neue Runde gehen! Ab Mitte Januar kannst du Körper und Geist **mit 6 kurzen, 30-minütigen Lerneinheiten** etwas Gutes tun. Jeden Mittwoch zur Mittagszeit lernst du ein neues Tool kennen, mit dem du dein **mentales Wohlbefinden stärken** kannst. Dieses Mal wird das Lunch & Learn ganz unter dem Motto **"Frischer Start"** stehen.



Dabei wird dich unsere **nilo.expertin Luka Faradsch** begleiten. Sie ist Psychologin, Trainerin und hat sich zusätzlich auf die Bereiche Persönlichkeitsentwicklung, Embodiment und Resilienz spezialisiert. Sie wird dich unter anderem dabei unterstützen, deine **Ziele fürs neue Jahr** zu setzen, **gesunde Gewohnheiten** aufzubauen und deine **Motivation** auch in herausfordernden Zeiten aufrechtzuerhalten.

Die wöchentlichen Lerneinheiten sind sorgfältig aufeinander abgestimmt. Du kannst dennoch an einzelnen Sessions teilnehmen, wenn du dich nur für ein bestimmtes Thema interessierst. **Los geht's am 18.01.2023.** Alle weiteren Termine findest du in unserer Desktop-App.



Jetzt anmelden

PS: Wir haben noch eine weitere gute Nachricht! Ab sofort bieten wir alle unsere nilo.roundtables in Englisch und Deutsch an! Eine Übersicht und alle Termine findest du in ebenfalls unserer Desktop-App.

Mehr entdecken



Alles Liebe,
Dein nilo.team