



focus-your-mind.

Scrum goes mental  
mit **NIMM5<sup>®</sup>**

## NIMM5®-Trainings-Methode

# NIMM5® + Daily Scrum = Businesserfolg



**NIMM5®** ist eine kurze, nur fünf Minuten in Anspruch nehmende, konzentrierte Methode, die auf dem Zusammenhang zwischen gedanklicher Vorstellung und körperlichem Geschehen und der Berücksichtigung der Prinzipien der Achtsamkeit basiert.



Jeden Tag fünf Minuten praktiziert, erweist sich NIMM5® als eine neuartige, fokussierte Methode mit added value-Charakter, hervorragend geeignet zur Integration in das Daily Scrum oder vor einem Meeting.



### **Konkret:**

Im NIMM5® Prozess werden Entspannungsübungen, Visualisierungsübungen und Affirmationen optimal aufeinander abgestimmt und kombiniert. Die fünf Minuten bestehen aus drei beliebig kombinierbaren Bausteinen:

- Die Vorbereitung – mentale und körperliche Entspannung
- Die Vertiefung – mentale Entspannung
- Die Neuorientierung – positive Affirmationen werden gesetzt, Neues gestaltet

» Basis des Erfolgs im Business sind gelenkte Gedanken, konzentrierte Aufmerksamkeit und gezieltes Handeln. «

Gregor Jonescu



So wird Ausgeglichenheit, Selbstsicherheit, Komplexitätsbewältigung, Stressprävention und Resilienz (innere Widerstandskraft), eine Stärkung der Eigeninitiative und Empathie u.v.m. erreicht. Leistungsfähigkeit und Motivation werden erhöht.

Diese Auswirkungen achtsamkeitsbasierter Entspannungs- und Konzentrationsübungen wurden in den letzten Jahren in vielen Studien wissenschaftlich belegt.

Dabei gilt der Grundsatz „small move = big change“. Kurze und dafür oft durchgeführte „Rituale“ sind wesentlich effektiver und nachhaltiger als seltene und längere Einheiten.



### **Unser Angebot:**

Wir bilden Führungskräfte und Scrum-Master Ihres Unternehmens zu Multiplikatoren der NIMM5®-Methode über einen Zeitraum von sechs Wochen aus – Schulungsaufwand insgesamt ca. sechs bis acht Tage. Wir befähigen sie, NIMM5® gewinnbringend für Ihr Unternehmen einzusetzen. Wir stimmen mit Ihnen die Inhalte passgenau auf Ihren Bedarf ab. Nach Abschluss der Ausbildung begleiten wir die Multiplikatoren in „follow-up“-Sitzungen und Trainings „on the job“ über weitere sechs Wochen mit Feedback und stehen mit Rat und Tat zur Seite.



Am Ende der Schulungsphase erhalten Ihre teilnehmenden Mitarbeiter das NIMM5®-Achtsamkeitstrainer-Zertifikat.

„Die Übung, die Sie heute  
praktizieren, ist die Stärke,  
die Sie morgen spüren.“

Gregor Jonescu



### Gregor Jonescu

Der Diplomphilologe Gregor Jonescu war 30 Jahre in IT-Abteilungen namhafter Firmen als Softwareentwickler, Seminar-, Workshop-, Projektleiter, Scrum-Master und Führungskraft mit Personalverantwortung tätig. Soziale Kompetenz und Einfühlungsvermögen wurden hierbei zu seinen absoluten Stärken.

Intensive Auseinandersetzung mit Studien zu den Themen Achtsamkeit, Resilienz, Selbstwahrnehmung und -Reflexion, Präsenz und Zuhören ergänzen sein Profil.



**Kostenlose Erstberatung möglich.  
Sprechen Sie uns an!**



**focus-your-mind.**

focus-your-mind.

Hermannstädter Str. 36

90765 Fürth

M: 0152 01 58 95 37

T: 0911 71 51 56 36

[info@focus-your-mind.de](mailto:info@focus-your-mind.de)

[www.focus-your-mind.de](http://www.focus-your-mind.de)