

Achtsamkeit in der Führung

Entwicklungsressource für Führungskräfte

Trainerin: Dipl.-Ing. Gabriele Höller

Termine **12.01.2021 und Follow Up 29.01.2021**



Stress, Druck und ständiges Getriebensein, sich überfordert fühlen machen es Führungskräften schwer, einen klaren Kopf zu bewahren. Sich selbst und Mitarbeiter erfolgreich zu führen setzt das Überdenken typischer stresserzeugender Paradigmen des Führungsalltages voraus.

Der Zauber der Achtsamkeit beruht auf der Fähigkeit, den Fokus und das Bewusstsein genau auf den Moment, jene Aufgabe, jene Mitarbeiter oder Situationen zu richten, um die es gerade geht. Gefragt ist Präsenz in der Gegenwart, um als Führungskraft offen, wertschätzend klare Entscheidungen treffen zu können.

Ziel

Aus der Perspektive der Hirnforschung findet sich das berühmte „Hamsterrad“, das den meisten Menschen heutzutage so sehr zu schaffen macht, im eigenen Kopf.

Wenn Sie als Führungskraft berufliche Gedanken, den „Autopilotenmodus“ nicht mehr abschalten können, ist Achtsamkeit gefragt. Das Training von Achtsamkeit dient der Entwicklung und Verfeinerung von drei zentralen menschlichen Fähigkeiten:

Klarheit, Gelassenheit und Konzentration auf das Wesentliche.

Die Praxis der Achtsamkeit schärft gewissermaßen den Blick durch den Menschen die Arbeitsumgebung sehen, um in schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren. Der Weg zu mehr Selbstkompetenz und Handlungsfähigkeit ist das primäre Ziel.

Das Seminar vermittelt, wie mit Stress konstruktiv umgegangen werden kann, in Anbetracht von äußeren Herausforderungen eine Haltung der inneren Ruhe zu kultivieren, die Dinge so zu sehen, wie sie sind und souverän zu agieren, anstatt unter Druck als Getriebener zu reagieren, d.h. konkret

- Konstruktive Distanz zum stressigen Führungsalltag einnehmen
- Verbesserung der Wahrnehmungs- und Handlungsfreiheit – Klarheit im Tun
- Erhöhung der Konzentrations- und Regenerationsfähigkeit
- Eigene mentale Modelle verstehen lernen
- Freisetzen kreativer Potenziale

Wissenschaftliche Erkenntnisse belegen die positiven Wirkungen der Achtsamkeit auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit eines Menschen.



Trainerin DI Gabriele Höller

Studium: Angewandte Ökologie,
Systemische Organisationsberaterin,
Coach, Trainern, Buchautorin.

Kernthemen: Systemische
Organisationsberatung
Begleitung bei Veränderungsprozessen
Coaching von Führungskräften
Teamentwicklung, Führungsklausuren
Diversity Management/Achtsamkeit
Trainings und Lehrgänge für Führende
in Organisationen

Aus- und Weiterbildungen:

Zertifizierter Business-Coach und
Mediatorin; Systemische Beraterin,
Körpercoach – Embodiment Trainerin,
MBSR-Training nach J.Kabat-
Zinn ,langjähre praktische Erfahrungen
mit Yoga, Qigong, Meditation

Details zur Veranstaltung:

Termine: **12.01.21** 9.00 h – 17.00 h
Follow Up am **29.01.21** 9.00 h–13.00 h.

Kleingruppe: Die Teilnehmeranzahl ist
auf 8 Personen begrenzt

Kosten gesamt: € 630,- (zzgl. MWST)
Veranstaltungsort: Wien, der genaue
Seminarort wird rechtzeitig
bekanntgegeben (Präsenztraining)

Zielgruppen: Das Seminar richtet sich
an Führende in Organisationen

Inhalte

**Weiterentwicklung von Führungsqualitäten –
Achtsamkeit als Potenzialentfalter**

- 1.) Sich selbst führen
- 2.) MitarbeiterInnen/Organisation motivieren/führen

Voraussetzung, um MitarbeiterInnen souverän zu führen
ist eine ausgeprägte Kompetenz zur Selbstführung
(Präsenz).

Das Seminar konzentriert sich auf die Vertiefung folgender
Führungskompetenzen:

- Nichtwertende Wahrnehmungsfähigkeit
- Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit auf den
Moment, auf den eigenen Einflussbereich
- Mindful Leadership – Innere Ruhe und Klarheit in
Verbindung mit wertschätzender Kommunikation und
Verbundenheit
- Konzentrationsfähigkeit
- Potenzialentfaltung, Kreativität und Innovationsfähigkeit
- Ambiguitätstoleranz und Resilienz
- Perspektivenwechsel

Damit sich Gelassenheit, Konzentration und Klarheit
einstellen kann, ist es notwendig Denkautomatismen zu
durchbrechen. Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen
entsteht eine Leere, ein Freiraum, im dem Neues
gedeihen kann. Kontinuierliches Innehalten ermöglicht
eine gesunde Distanz zu unserem alltäglichen Selbstbild
(Autopilotenmodus).

Design & Methoden

- Theoretische Einführung in die Achtsamkeitstheorie
unter dem Aspekt Führung + wissenschaftliche
Erkenntnisse über Wirkungsmechanismen
- Vorstellung verschiedener Techniken/Übungen,
die auf Achtsamkeit basieren, die Selbstwirksamkeit
aktivieren und einfach in der Selbstanwendung
eingesetzt werden können
z.B. *kurze Atemmeditationen* oder Sitzen in Stille, Qigong
Übungen, 3Positionen-Übung/Perspektivenwechsel etc.
Erlernen von Fokussierungsmethoden z.B. aus dem
MBSR-Training – (Mindfulness-Based Stress Reduction
nach Kabat-Zinn), Neurotechniken (PEP- Klopfen nach
Bohne), Übungen aus dem Körpercoach/Embodiment Feld
- Raum für kritischen Erfahrungsaustausch
- Hinweise, Übungsanleitungen für den Praxistransfer