

Achtsam führen

- emotionale und soziale Führungskompetenz entwickeln –
- Workshop in zwei eintägigen Modulen -

In diesem Trainingsmodul werden Achtsamkeit und Führungskompetenz auf dem Hintergrund neurowissenschaftlicher Grundlagen verbunden. Emotionale und soziale Intelligenz sind entscheidend für nachhaltigen Erfolg und Zufriedenheit des Einzelnen wie der Organisation. Wesentliche Erfolgsfaktoren von Führung sind Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein und Beziehungsmanagement. Die Fähigkeit, in Arbeitsbeziehungen zu begeistern, zu inspirieren und mit emotionaler Resonanz zu führen hat unmittelbare Wirkung auf die Leistungsbereitschaft von MitarbeiterInnen und KollegInnen.

Das zweitägige Modul führt in die theoretischen Grundlagen ein. Gruppenübungen, Selbstreflexion und Anregungen für Übungs- und Beobachtungsaufgaben zwischen den beiden Seminartagen fördern die Selbstwahrnehmung sowie die Fähigkeit, sich auf andere einzustellen und unterstützen den Transfer in den beruflichen Alltag.

Ziele:

- das Konzept „Achtsamkeit“ kennen lernen und im Arbeitsalltag umsetzen
- Selbstwahrnehmung, Zugang zu eigenen Ressourcen und Selbstmanagement verfeinern
- Achtsamkeitsübungen im Alltag anwenden
- Emotionale und soziale Intelligenz im Führungsalltag nutzen

Themen:

- Achtsamkeit und Führung
- Vier Aspekte emotionaler Intelligenz: Selbstwahrnehmung, Selbstmanagement, soziales Bewusstsein, Beziehungsmanagement
- Die Macht der Gefühle
- Resonanz in der Führungsrolle
- Stress und Psychohygiene

Methoden:

- Impulsreferate
- Achtsamkeitsübungen
- Übungen zur Selbstreflexion
- Beobachtungs- und Übungsaufgaben zwischen den Modulen (10 - 15 Min. täglich)

Zielgruppe: Führungskräfte