



## 8sam führen

### *Emotionale und soziale Führungskompetenz entwickeln ...*

### *Ein Training das Achtsamkeit und Führungskompetenz auf neurowissenschaftlicher Grundlage verbindet*

**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. Führungskräfte und Organisationen mit höherer emotionaler Intelligenz profitieren in vielfältiger Weise. Dies gilt für die Perspektive der Führungskräfte, MitarbeiterInnen und KundInnen. Und: emotionale und soziale Kompetenz lässt sich trainieren.

Die Fähigkeit, in Arbeitsbeziehungen zu begeistern, inspirierende Visionen zu teilen und mit emotionaler Resonanz zu führen hat unmittelbare Wirkung auf die Leistungsbereitschaft von MitarbeiterInnen und KollegInnen. In Kombination mit Übungen aus der Praxis der Achtsamkeit und des Mitgefühls begleiten wir Führungskräfte dabei in einem mehrgliedrigen Seminar oder im Einzelcoaching ihre emotionale und soziale Intelligenz systematisch zu entwickeln.

In dieser Workshopreihe geht es darum, die wissenschaftlichen Erkenntnisse über emotionale Intelligenz erlebbar, nachvollziehbar und umsetzbar zu machen. Durch eine Mischung aus intensiver Reflexion, theoretischem Input, kontinuierlichen Übungen, Einzel- und Gruppenarbeiten trainieren Sie Ihre Wahrnehmung und Ihre Fähigkeit, sich auf andere einzustellen und sie zu motivieren. Sie erweitern ihre Möglichkeiten herausfordernden Situationen angemessen, positiv und lebendig zu begegnen.

### **Zielgruppe:**

Fach- und Führungskräfte

### **Methoden:**

- Theorie: Impulsreferate
- Reflexion: Lernaufgaben ( Zeitbedarf zwischen den Präsenzmodulen ca.2 Stunden pro Woche)
- Training: Achtsamkeitspraxis à 10-15 Min., ( täglich oder mind. 4 x wöchentlich)

### **Formate in 3 Varianten:**

**A:** Gruppentraining à 7 Termine à 3 Stunden, 18:45 – 21:45 Uhr, Januar bis Juni 2014

**B:** Inhouse Workshop, 3 tägig, 3 Module, jeweils Monat Abstand zum nächsten Modul

**C:** Einzelcoaching, 10 Einzelsitzungen in 14-tägigen Abständen

### **Ziele:**

- neurowissenschaftliche Zusammenhänge kennen lernen und im Arbeitsalltag umsetzen
- Selbstwahrnehmung, eigene Ressourcen und Selbstmanagement verfeinern
- Achtsamkeitsübungen kontinuierlich im Alltag anwenden
- Emotionale und soziale Intelligenz in den Führungsalltag übernehmen

**Preis:** Auf Anfrage