

## Achtsame Führung – vom Ich zum Wir wie Führungskräfte positiven Einfluss gewinnen

„When I is replaced by WE even illness becomes wellness“ (unbekannt)



### Ziele und Inhalte:

Führungskräfte lernen die wesentlichen Grundlagen der Achtsamkeitspraxis kennen und üben, optimieren damit ihre Stresstoleranz, Leistungsfähigkeit Selbstwahrnehmung und Wirkkraft. Sie lernen, wie sie die Techniken der Achtsamkeit bei Führungsaufgaben, wie der Entwicklung einer inspirierenden Vision, Zielvereinbarung, Mitarbeitermotivation, -förderung und -gespräch wirksam anwenden und damit zur Steigerung der Zufriedenheit, Leistungsfreude und einem nachhaltigen Unternehmenserfolg beitragen können.

### vom ICH

- Grundlagen und wissenschaftliche Hintergründe der Achtsamkeitspraxis
- Selbstoptimierung und Selbststeuerung- Achtsamkeitsübungen für den Alltag kennenlernen und üben (Atem-, Sitz-, Gehmeditation, usw.)
- Übungen zur Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstwirksamkeit
- Werkzeuge zur professionellen Selbstregulation von Gefühlen und Gedanken, sowie zum Umgang mit schwierigen Situationen
- Techniken zur Selbstmotivation und Förderung der kognitiven und emotionalen Widerstandskraft

### zum WIR

- Eine inspirierende Vision entwickeln mit der 3 A Technik -Ausrichten, Ausmalen, Ausharren
- Führen und Ziele vereinbaren anhand des SCARF Modells (Motivation statt Druck erwirken)
- Motivationsfaktoren in der Mitarbeiterführung – Unterschied zwischen Vergnügen, Leidenschaft und höherer Sinn
- Mitgefühl als wichtiges Motivationselement kennen lernen
- Vertrauensbildung und wie Sie das Beste in anderen Menschen hervorbringen
- Der achtsame Dialog und einfühlsames Zuhören (Achtsamkeit in der Anwendung bei Mitarbeiter-, Lob-, Kritik-, und schwierigen Konfliktgesprächen)

**Methoden:** Die Themen werden durch das Ansprechen aller Sinne ganzheitlich erlebbar gemacht. Durch den Mix an Methoden, Gruppenelementen und Einzelreflexionen werden unterschiedliche Ebenen angesprochen und so tiefere Erfahrungen möglich. Einfache praxisorientierte Anregungen und Techniken, sowie hilfreiche Checklisten unterstützen eine rasche Umsetzung im Alltag.

**Dauer:** 2 x 2 Tage