

Führen mit Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz

Stress, Unzufriedenheit, Überlastung und die Gefahr von Burn-out sind im Unternehmensalltag allgegenwärtig, sowohl für Führungskräfte als auch für Teams. Als Führungskräfte fragen wir uns: Wie können wir und unser Team langfristig gesund bleiben, ganzheitlich denken und handeln, emotional intelligent und empathisch sein und gleichzeitig gute Ergebnisse erreichen?

Bei der achtsamen Führung handelt es sich nicht um eine esoterische Mode, sondern um eine wissenschaftlich fundierte Methode, deren Wirksamkeit in unzähligen Studien nachgewiesen wurde. Im Silicon Valley bei Google ist seit 2007 ein achtsamkeitsbasiertes Training mit dem Namen „Search Inside Yourself“ fester Bestandteil der Führungskräfteentwicklung; entwickelt von Experten aus den Bereichen Neurowissenschaften, Wirtschaft und Psychologie.

In loser Anlehnung an dieses Programm sowie an das MBSR-Programm von Professor Jon Kabat-Zinn erfährst du während dieses Workshops, wie du die Vorsteile der Achtsamkeit und emotionaler Intelligenz in deine Führungspraxis integrierst.

Entschleunigen, präsenter sein, die Wahrnehmung schärfen, Aufmerksamkeit und Empathie steigern, all dies sind Effekte der Achtsamkeitspraxis, die sich sofort auf deinen Führungsalltag auswirken.

Ablauf

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Achtsamkeit und der emotionalen Intelligenz steigen wir sofort in die Praxis der Meditation ein. Du lernst verschiedene Formen der Meditation kennen, die du später selbstständig fortführen und in deinen Alltag integrieren kannst.

Anhand kurzer Inputs, Gruppenarbeiten und Selbstreflektion erfährst du, wie du die Achtsamkeit nutzen kannst, um im Führungsalltag innezuhalten, zu achtsamen Entscheidungen zu kommen und besser zu priorisieren. Du wirst dein Selbstverständnis als Führungskraft reflektieren und deine Selbst- und Fremd-Empathie als Führungskompetenz ausbauen, um positivere Arbeitsbeziehungen zu gestalten.

Der Workshop ist als offenes Seminar oder ein- oder zweitägige Inhouse-Veranstaltung (nur auf Deutsch) buchbar.

