

Mindful Leadership (Blended Learning)

Achtsamkeit und innere Agilität

Beschreibung

Mindful Leadership meint die Selbstführung und Führung anderer auf Basis von Achtsamkeit mit einer hohen Präsenz im Hier und Jetzt. Mit dieser Lernreise stärken Sie Ihre innere Agilität, um sich fokussiert auf neue Anforderungen einlassen und neue Verhaltensmöglichkeiten zu erkennen und umzusetzen. Sie erlernen dazu mentale Techniken der Selbstführung, um fokussiert im Hier und Jetzt Ihr bestmöglichstes kreatives Potenzial zu entfalten. Sie lernen eine gute Kontrolle über Ihre Aufmerksamkeit zu haben und bewusste Absichten in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern. Sie erkennen alte, energieraubende Verhaltensmuster bei sich und in der Teamarbeit, und schaffen die Möglichkeiten für neue co-kreative Formen der Zusammenarbeit. Entfachen Sie die Energie der Selbstorganisation und Eigenverantwortung bei sich selbst und bei anderen. Gestalten Sie den Raum für Ihre persönliche Weiterentwicklung. Gewinnen Sie innere Klarheit um äußere Klarheit auf Team- und Organisationsebene zu ermöglichen. Diese Lernreise erleben Sie als Blended-Learning-Lernformat mit einem Wechsel aus Live-Online-Seminaren, Präsenzveranstaltungen in einer besonderen Umgebung, Selbstlernphasen und Lernen in und mit der festen Lerngruppe sowie Reflexionseinheiten. Dabei stehen Ihnen vielfältige Lernmittel in der ibo-eigenen Lernwelt ibo netCampus® zur Verfügung wie Lernvideos, Instant Video-Botschaften der Trainer:innen, Achtsamkeitsübungen, Resonanztagebuch, Persönliche Entwicklungsboards, Literaturhinweise u.v.m. Besuchen Sie das kostenlose Info-Webinar und stellen den Trainer:innen Ihre Fragen!

Nutzen

- Aufbau von Achtsamkeitskompetenz
- praktische Erfahrungen (körperlich, mental und visuell), um die Achtsamkeitskompetenz zu trainieren
- persönliches Handlungskonzept für Ihre eigene Praxis
- Integration in den Arbeitsalltag der Führung und Zusammenarbeit in Teams und Organisation

Zielgruppen

Führungskräfte, Change Agents, Agile Coaches, Projektleiter:innen und Teilprojektleiter:innen, Business-Analyst:innen, Human Resource Manager:innen, Personalentwickler:innen

Inhalte

Modul 1: Aufbau der Achtsamkeitskompetenz

In diesem Modul sensibilisieren Sie sich für die Achtsamkeitsthematik und lernen erste Übungen kennen und anwenden.

- Achtsamkeit und (Innere) Agilität
- Die vier Prinzipien der Achtsamkeit
- Salzburger Achtsamkeitsmodell
- Vom Selbstmanagement zur Selbstwirksamkeit
- Der Körper als Instrument der Gegenwärtigkeit
- Start von Achtsamkeitsübungen mit dem Ziel der Aufmerksamkeitsfokussierung (z.B. Stopp-Meditationen)

Modul 2: Praxisanwendung und Transfererfahrungen (Präsenzveranstaltung)

In dieser Präsenzveranstaltung erleben Sie unterschiedliche Zugänge und machen praktische Erfahrungen (körperlich, mental und visuell), um Ihre Achtsamkeitskompetenz zu trainieren. Am eigenen Erleben wird ein persönliches Handlungskonzept für Ihre eigene Praxis abgeleitet.

- Die Kraft des ersten Impulses – intuitive Führung
- "Intention transforms" – bewusst Absichten verankern
- Achtsame Kommunikationsinstrumente (mikroskopische genaue Kommunikation; Auswirkungen zurückgehaltener Kommunikation; Dyaden und Zwiegespräche; "as issing")
- Verkörperte Emotionen und die Auswirkungen auf den Kommunikationsprozess

Modul 3: Transfer auf Teams und Organisationen

Basierend auf den persönlichen Erfahrungen erlernen Sie die Möglichkeiten der Übertragung und "alltagstaugliche" Anwendung der Achtsamkeitskompetenz für die tägliche Zusammenarbeit in Teams und die punktuelle Einführung in Organisationen.

- Psychologische Sicherheit und Resilienz
- Integration in den Arbeitsalltag der Führung und Zusammenarbeit
- Achtsamkeits-Übungen und Meditations-Formate für den Arbeitskontext
- Besondere Formen von Check In, Interventionen und Retrospektiven in Teams

- Achtsame Micro Changes und Culture Hacks für ihre Organisation

Zusätzliche Informationen

Besuchen Sie das kostenlose Info-Webinar zu dieser Weiterbildung, wenn Sie mehr über die Learning Journey "Mindful Leadership - Achtsamkeit und innere Agilität", die Inhalte und den Ablauf wissen möchten. Stellen Sie Ihre Fragen!

Daten und Fakten

Seminardauer: 4 Tage

<https://www.ibo.de/seminar/mlr>

Preis: **2.900,00 €**

3.451,00 € inkl. MwSt.

Beratung und Buchung

Telefon: +49 641 98210-300

Fax: +49 641 98210-500

E-Mail: training@ibo.de

Wir sind Montag bis Donnerstag von 8–17 Uhr
und Freitag von 8–15 Uhr für Sie da.