

Seminar-Nr. 01110

Zentriert und präsent

Achtsamkeit als Führungsprinzip

Termin

06.09.2023 - 07.09.2023 , 14 Stunden

06.09.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

07.09.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Führungskräfte, die trotz hoher Arbeitsbelastung einen effektiven Weg suchen, Konzentration, Fokussierung und ein positives Arbeitsklima zu erhalten.

Inhalte

1. Keine graue Theorie: Einführung in die Achtsamkeit
2. Tiefenentspannt: Geleitete Meditationen und Bodyscan
3. Einfache Körperübungen – auch für Unsportliche
4. Kopfkino aus: Achtsamer Umgang mit Gedanken
5. Raum für mich: Innehalten im Führungsalltag
6. Druck-freie Zone: Achtsame Entscheidungen und Prioritäten
7. Unter der Lupe: Reflexion des Selbstverständnisses als Führungskraft
8. Perspektivwechsel: Selbst- und Fremd-Empathie als Führungskompetenz
9. Vorbild: Achtsamkeit weitergeben

Ziele und Methoden

Die Arbeit als Führungskraft ist geprägt von Termin- und Entscheidungsdruck, schwierigen Gesprächen und hohen Anforderungen. In diesem Seminar erlernen Sie eine alltagstaugliche Methode, mit der Sie auch in angespannten Situationen gelassen bleiben können und innere Ruhe und Abstand finden. Sie verbessern Ihre Konzentration und Fokussierung, Ihre emotionale Intelligenz und öffnen Freiräume für alternative Handlungsoptionen sowohl in Bezug auf sich selbst als auch im Umgang mit Ihren Mitarbeiter/innen.

Referent/-in

Linda Wulff, Profitraining

Ort

Vitalia Seehotel

Bad Segeberg