

## **Mindful Leadership**

### **Achtsamkeit als Führungskompetenz**

Gute Führung ist die grundlegende Voraussetzung für Motivation, Produktivität und Arbeitsqualität von Teams. Aber wie unterscheiden sich herausragende Führungskräfte von eher mittelmäßigen Chefs? Der Unterschied besteht nicht – wie man vielleicht denken mag – in ganz besonderen Fachkenntnissen oder kognitiven Fähigkeiten, sondern in einer ausgeprägten Emotionalen Intelligenz. Nur wer gut ist in Selbstwahrnehmung, eine umfassende Selbstreflexionskompetenz hat, wer empathisch ist und gut in Kontakt treten kann, hat die Voraussetzungen, sein Team zu begeistern und das Beste darin zum Vorschein zu bringen.

In einer Kultur die von Wertschätzung und Vertrauen geprägt ist, können die Mitarbeiter ihr Potenzial entfalten und übernehmen Verantwortung.

Die Entwicklung von Achtsamkeit hilft Ihnen, Ihre Emotionale Intelligenz zu fördern – durch die Übung in Selbstwahrnehmung und Empathie. Sie schafft dabei mehr Klarheit und Objektivität - auch in schwierigen Situationen. Sie verbessert die Konzentration und erleichtert die Fokussierung auf das Wesentliche. Mit weniger Anstrengung werden Sie insgesamt leistungsfähiger. Und Sie erreichen mehr Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit Stress.

### **Zielgruppe**

Führungskräfte, Nachwuchsführungskräfte und Projektleiter

### **Inhalte**

Im Seminar lernen Sie, welche Auswirkungen die Übung von Achtsamkeit auf die Emotionale Intelligenz hat und wie Sie sich darin schulen können. Sie erlernen die grundlegenden Methoden von Achtsamkeit und deren Anwendung im Arbeitsalltag. Vor allem aber können Sie erleben, wie eine achtsame Haltung Sie ganz konkret in Ihrer Führungsarbeit unterstützt.

- Faktoren der Emotionalen Intelligenz und deren Bedeutung für die eigene Führungsarbeit kennenlernen
- Wertschätzende Selbstwahrnehmung üben und das Potenzial darin erkennen
- Reflexion des eigenen Führungsverhaltens – nicht hilfreiche Muster und Automatismen erkennen
- Entwicklung von Möglichkeiten, um Emotionen zu regulieren und zielführend zu agieren (anstatt impulsiv zu reagieren)
- Achtsamkeit als Methode, die Empathie zu stärken und damit Kontakte erfolgreicher zu gestalten
- Konkrete Übungen zur Entwicklung von Achtsamkeit erlernen
- Integration der Übungen in den Arbeitsalltag

## **Nutzen des Seminars**

Für den Einzelnen:

- Bessere Konzentration und Fokussierung auf das Wesentliche
- Mehr Klarheit und Objektivität auch in schwierigen Situationen
- Stärkung der persönlichen Kompetenzen zur Selbstführung
- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit Stress
- Gesteigerte Leistungskraft bei gleichzeitig weniger Anstrengung
- Höheres Empathievermögen und Stärkung der sozialen Fähigkeiten
- Höheres Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit
- Vorbeugung vor stressbedingten Erkrankungen

Für das Unternehmen:

- Effektivere Führungsarbeit für mehr Produktivität
- Höhere Motivation in den Teams
- Weniger Reibungsverluste im Projektablauf
- Höhere Qualität der Ergebnisse: kreative Lösungen, innovative Ideen
- Effektivität durch bessere Entscheidungsfähigkeit
- Höhere Gesundheit und mehr Zufriedenheit

**Termin: 13. - 14. März 2014**

Donnerstag, 13. März: 09:00 – 17:00 Uhr

Freitag, 14. März: 09:00 – 17:00 Uhr

**Es besteht die Möglichkeit zu nachfolgenden Einzelcoaching-Sitzungen zur Bearbeitung der persönlichen Entwicklungsperspektiven – nach individueller Absprache.**

**Ort:** CMPR, Kölner Straße 201-203, D-51149 Köln

Kosten: € 1.280,-- zzgl. MwSt., inklusive Catering

Anmeldung bei Sabine Keßel: [info@sabinekessel.de](mailto:info@sabinekessel.de) oder telefonisch 0170 – 444 94 83