

Mitfühlend leben – Menschen achtsam führen

Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) meets Leadership

Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit stärken nachgewiesenermaßen die seelische Gesundheit und besitzen daher auch im Bereich der (Mitarbeiter-)Führung hohe Relevanz.

Im Seminar können Sie die Wirkungen von gelebtem Selbst-Mitgefühl und praktizierter Achtsamkeit erfahren, sie im Hinblick auf Ihre bisherige Führungspraxis reflektieren und sinnvoll in ihr persönliches Führungskonzept integrieren.

Die Themen:

- ➔ Die emotionalen Regulationssysteme und ihre Auswirkungen auf unsere Stressreaktionen
- ➔ Muster erkennen und verändern: Über den Umgang mit dem inneren Alarmmodus, dem Wettbewerbsmodus und dem Mitgefühlsmodus
- ➔ Die positiven Auswirkungen des Mitgefühlsmodus auf die Kommunikation und Beziehungsgestaltung
- ➔ Den Zusammenhang zwischen Selbst-Mitgefühl und eigener wie auch gemeinsamer Potentialentfaltung entdecken (Individuelle und teambezogene Kreativität, Effektivität und Effizienz)
- ➔ Die Integration von Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl in gängige Führungskonzepte (Werte-orientierte Führung; Führungskonzept nach Prof. Malik u. a.)

Bei der Bearbeitung der Themen werden konkrete Übungen als Basis für eine sinnvolle Reflexion der eigenen Führungspraxis im Vordergrund stehen. Auf die Übertragbarkeit und Umsetzung im Führungsalltag wird höchster Wert gelegt.

Die weiteren Modalitäten für das Seminar:

- *Dauer:* Zwei volle Tage; nach ca. 3 Monaten ein halber Tag für einen moderierten Erfahrungsaustausch
- *Investition:* Trainerhonorar € 4.900.- / Fahrtkosten € 0,45/km / auf den Gesamtbetrag wird die gesetzliche MwSt. berechnet / Unterbringung und Verpflegung des Seminarleiters übernimmt der Auftraggeber