



# Mindful Leadership: Führung braucht Freiheit im Kopf

## Mit Mindfulness ermöglichen Sie Fokus und kreativen Lösungsraum in der Hektik des Alltags

### Zum Thema

Schnell sind Führungskräfte zugedeckt, eingespannt, eingereicht. Die Steuerung der eigenen Ressourcen und das Gestalten von Führungsbeziehungen geschehen oft reaktiv und in gewohnten Mustern, ohne wirkliches Bewusstsein. Diesem Funktionieren im Autopilot kann mit effektiven, auf Mindfulness basierenden Steuerungspraktiken begegnet werden. Mindfulness ist die Fähigkeit, sich bewusst zu werden, was im gegenwärtigen Moment wirklich geschieht. Führungskräfte, welche Achtsamkeit praktizieren, sind in der Lage, ihre Gefühle, Körpersignale, Denkmuster und Impulse wahrzunehmen und für Entscheidungen zu nutzen. Sie können ihre Reaktionen bewusster steuern und konzentrierter auf Herausforderungen zugehen. Neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass Menschen mit einem hohen Grad an Achtsamkeit über hohe emotionale Intelligenz und verstärkte kognitive Kapazität verfügen.

### Zielpublikum

Führungskräfte und Projektleiter/-innen, die ihre Aufmerksamkeit und Einsicht trainieren wollen, im Seminar und auch im Alltag.

### Ihr Nutzen

Sie entwickeln aus Ihrer aktuellen Führungserfahrung eine neue Basis für die konstruktive Lösung von Restriktionen, Sowohl-als-auch-Situationen, Überbeanspruchung und Wandel. Fokussieren und erweitern Sie Ihre Aufmerksamkeit und damit Ihr kreatives Potenzial. Lernen Sie die Kunst der gezielten Verlangsamung hin zu erhöhter Wachheit und Konzentration und somit auch zu mehr Effektivität in der Führung und Kommunikation.

### Nutzen für Ihr Unternehmen

Die Führungskräfte begegnen dem hohen Tempo und dem steten Wandel mit erweiterter Wahrnehmung, Konzentration und Kreativität und erschliessen sich Wege, um Mitarbeiter/-innen in Beziehungsgestaltung, Einsatzbereitschaft, Loyalität und gemeinsamem Lernen zu unterstützen.

### Inhalte

Tag 1: Individuum

- Persönliche Signatur der mentalen Freiheit und Unfreiheit
- Meditative Techniken zur Fokussierung und entspannten Wachheit
- Meta-Kognition: der innere wohlwollend-neutrale Aussichtsort zur Erkundung von Erfahrung

- Forschungsergebnisse aus Neurobiologie und kognitiver Psychologie
- Ausstiegsmöglichkeiten aus dem persönlichen Zyklus der Routine [blind Hektik

Tag 2: Führung im Dialog

- Dialoge im Mindfulness-Modus
- Mindful Leadership: fokussiert und authentisch Beziehungen gestalten und Entscheidungen fällen
- Achtsame Regulation von Teamprozessen
- Umsetzen, Üben, Überprüfen: Im Führungsalltag integrieren, was wirkt

### Methoden

Meditative Mindfulness-Techniken: Training von Konzentration und Stabilisierung des inneren, wohlwollend-interessierten Aussichtsortes (Meta-Kognition). Lehrgspräche und Austausch unterstützen Sie bei der Gestaltung Ihres persönlichen Trainings und Integration in den Führungsalltag. Audio-Sequenzen und Kursmaterial begleiten beim täglichen Training (10-20 Min.) und der Bearbeitung von Aufträgen zwischen dem ersten und zweiten Seminartag.

**Fachartikel** [li][file=Mindful\_Leadership\_(Barbara\_Pamment).pdf] Mindful Leadership (Barbara Pamment) [/file]/li]

### Daten und Orte:

07.05. - 05.06.2019  
OBC Business Center Zurich  
Europaallee, Zürich

30.09. - 28.10.2019  
Technopark Zürich, Zürich

### Dauer

2 Tage

### Arbeitszeiten

8.30 – 16.30 Uhr

### Trainer

Beatrice Eyer  
Barbara Pamment

Auf Anfrage geben wir Ihnen gerne bekannt, welcher Trainer das jeweilige Seminar leitet.

### Teilnehmerzahl

max. 12 Personen

### Seminarpreis 2019

CHF 1900.– pro Person (inkl. Lunch)  
(CHF 1750.– für jede weitere Person aus der gleichen Firma am gleichen Kurstermin)

### Unterlagen

Die Teilnehmer/-innen erhalten schriftliche oder elektronische Kursunterlagen.