



Die Arbeitswelt von Mitarbeiter\*innen und Führungskräften verändert sich: Geschwindigkeit, Komplexität, Aufgabendichte und vielfältige Erwartungen nehmen zu.

In diesem Training erlernen Sie, wie Sie den Anforderungen des Arbeitsalltages mit Achtsamkeit, Konzentration und Gelassenheit begegnen können.

Nur wer als Mensch in der eigenen Kraft ist, kann mit Klarheit, Fokus und Energie das Unternehmen voranbringen. Durch die Reflexion werden eigene Muster erkannt: solche, die Energie geben und solche, die Energie ziehen.

Durch Erweiterung des Kommunikations- und Verhaltensrepertoire wird die soziale Kompetenz gesteigert: Durch achtsame Kommunikation gelingt es Meetings und Dialoge konkret, positiv und lösungsorientiert zu gestalten sowie Konflikte konstruktiv und offen auszutragen.

### Inhalte

- Grundlagen zur effektiven Führungskompetenz
- Grundlagen der Achtsamkeit
- Achtsamkeitsübungen – Verbindung von Kopf, Herz und Bauch
- Selbstführung – gute Führung beginnt bei sich selbst
- Achtsame Kommunikation im Führungsalltag
- Transfer zu einer achtsamen Organisation

### Methoden

- Inquiries zur Selbstreflexion
- Atemfokussierung
- Körperarbeit
- Achtsame Kommunikation

### Trainer\*in & Coaches

Dennis Evers  
Susanne Thiele



2 Tage  
TN: 08-20  
EUR 715 p.P.\*