

ACHTSAME FÜHRUNG - SELBSTFÜHRUNG

Ein 2 -tägliches Praxis - Seminar für Führungskräfte

*„You cannot manage other people
unless you manage yourself first.“*
(Peter Ferdinand Drucker,
Leadership Pioneer 1909-2005)

Achtsamkeit - eine gute Basis für Führungsaufgaben


Achtsamkeit ist die Fähigkeit die Dinge so zu sehen wie sie sind. Es handelt sich hierbei nicht um ein Konzept, sondern um einen Geisteszustand, eine Haltung, die sich trainieren lässt wie einen Muskel.

Achtsames Führen setzt Selbstführungskompetenzen voraus, damit Führung weniger als zeitraubende Last empfunden wird, sondern in Fleisch und Blut übergeht.

Die Fähigkeit der Selbstführung oder auch des Selbstmanagements gehört zu den sozialen Kompetenzen und spielt sowohl im Führungskontext als auch im privaten Leben eine entscheidende Rolle.

Eine realistische Selbsteinschätzung, die Fähigkeit zur inneren Ruhe und Gelassenheit, gutes Einfühlungsvermögen, Konflikt- und Kooperationsbereitschaft, Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit mit den eigenen Emotionen und denen anderer konstruktiv umzugehen, ist für gute Führung unverzichtbar.

Besonders im Bereich der nicht bewussten, aber sehr wirkmächtigen, Kommunikation, achten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sehr sensibel auf Botschaften ihrer Führungskräfte. Hier ist es wichtig klare Botschaften, auch nonverbal und körpersprachlich ausdrücken zu können, um Mitarbeiter zu erreichen und zu überzeugen. Botschaften die unklar oder gar inkongruent wirken, verwirren.



In diesem Seminar lernen Sie Ihre eigenen Botschaften deutlicher zu erkennen und einzusetzen. Sie werden wacher und sensibler für die Botschaften Ihrer Mitarbeiter.

BESCHREIBUNG

Mit Hilfe von achtsamkeitsbasierten Methoden wird die innere Wachsamkeit und Aufmerksamkeit für den Moment geschärft. Sie lernen nicht nur Ihrem wachen Verstand, sondern auch Ihrer Intuition zu vertrauen.

Durch gezielten Perspektivwechsel beleuchten wir gemeinsam verschiedene Bewertungsmöglichkeiten von Situationen und decken blinde Flecken im Umgang mit festgefahrenen Verhaltensmustern auf.

IHR NUTZEN

Sie sind in der Lage zwischen verschiedenen Handlungsoptionen zu wählen und so der Situation angemessen zu Führen. Dadurch steigt die eigene Wahrnehmung und Umsetzung der individuellen Führungs- und Selbstpräsenz.

Sie werden in Ihrer Führungsrolle als Rollenvorbild positiv wahrgenommen. Durch den bewussten Einsatz von emotionaler Intelligenz nutzen Sie die notwendigen Netzwerksynergien.

Sie erfahren einen bewussteren Umgang mit den eigenen verbalen und nonverbalen Botschaften und werden wacher und sensibler für die Botschaften Ihrer Mitarbeiter.

Sie lernen den konstruktiven Umgang mit Feedback und anderen Teamentwicklungsmethoden.

Sie werden in der Lage sein, Ihr Team in den jeweiligen Teamentwicklungsphasen zu verstehen, zu begleiten und zu fördern.

Sie selbst erleben die Rolle des Führens neu und finden Ihre optimale Balance zwischen Ruhe und Aktivität, Verantwortung und Abgrenzung.

So entwickeln Sie Vertrauen im Umgang mit der eigenen Führungsrolle und den Teamrollen der anderen.



Inhalte & Methoden

- Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments
- Förderung der inneren Ruhe
- Unterscheidung zwischen Beobachtung, Wahrnehmung, Interpretation und Reaktion
- Emotionen erkennen und benennen (die eigenen und die anderer)
- Transformationales Führen und Netzwerkintelligenz
- Übungen aus dem mbsr (mindfulness-based stress reduction)
- Aktives zuhören
- Bewusstes Reagieren statt automatisches Agieren

Referenten

Mathias Riedel

Dipl. Wirtschaftspsychologe und Dipl. Schauspieler;

Senior- und Lehrcoach (DCV), Supervisor und Autor.

Gesa Badenhorst

Dipl. Schauspielerin, Pädagogin (Lehramt).

Dozentin für Körper-, Stimm- und Sprachgestaltung, Coach.

KOSTEN:

650,- zzgl. MwSt., ohne Kost und Logis, inkl. kalter und warmer Getränke.

Kontakt:

Für Informationen über Termine und Anmeldung senden Sie bitte eine Anfrage an:
mr@riedelberatung.de
