



TRAINING

Mindful Leadership – agiles Führen

Von „ferngesteuert“ zum bewussten Handeln

Fragen Sie sich auch manchmal, ob man nur „in“ ist, wenn man „on“ ist? Digitalisierungskompetenz ist gefragt. Welche Möglichkeiten gibt es für Mitarbeiter und Führungskräfte, der zunehmenden Beschleunigung im Arbeitsumfeld zu begegnen?

Die Macht der Gewohnheit und unser Unterbewusstsein lassen uns reaktiv handeln. Im beruflichen wie im privaten Kontext kann das zu Stress, Fehlentscheidungen, Ärger und Unverständnis führen.

Achtsamkeit ist eine Schlüsselkompetenz, mit der Sie die Anforderungen der heutigen Arbeitswelt besser bewältigen. Sie hilft, gezielt zur Ruhe zu kommen, Wesentliches vom Unwesentlichen zu unterscheiden und präsent im gegenwärtigen Moment zu sein. Diese Haltung stärkt die Fähigkeit - statt automatisiert zu reagieren - im Umgang mit Mitarbeitern, Kollegen, Kunden reflektiert und offen zu handeln.

In zwei Tagen erarbeiten wir in Theorie und viel Praxis, wie Sie die Achtsamkeit im beruflichen Kontext gewinnbringend für sich und in der Zusammenarbeit mit anderen einbringen können.

ZIELGRUPPE

Dieses Training richtet sich an alle, die sich mehr Bewusstsein in ihrem (beruflichen) Führungsalltag wünschen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

INHALTE

In dem zweitägigen Training gehen wir auf den Ursprung der Achtsamkeits-Forschung ein und zeigen biologische und psychische Auswirkungen auf. In praktischen Übungen entwickeln Sie Ihre ganz persönliche Impulskontrolle und Fokussierung.

Diese Themen gehen wir an:

- Neurobiologische Grundlagen von Flow, Stress und Achtsamkeit
- Achtsamkeit in der Selbstführung und in der Zusammenarbeit
- Soziale Kompetenz und emotionale Intelligenz durch Achtsamkeit
- Stärkung von Resilienz, Empathie und Fokus im Geschäftsalltag
- Achtsamkeit in der Wirtschaft - Studien und Good-Practice-Beispiele
- Stressauslöser erkennen, Impulskontrolle entwickeln
- Übungen und Techniken, z.B. Bodyscan, Atem-Meditation, Rettungsanker bei Stress, Journaling

TRAINING
Mindfulness Leadership – agiles Führen

AUFBAUTRAINING

Das Training ist die ideale Grundlage:

- für das Training „Design Thinking“
- für das Training zum Thema „Agile Transition“
- für das Training „Coaching im agilen Umfeld“
- zur Ausbildung im klassischen Projektmanagement nach IPMA/GPM

Flankierend bieten wir Trainings sowie Coachings zu Team- und Führungsthemen. Sprechen Sie unsere Trainer an. Sie geben Ihnen Tipps zu den für Sie passenden Weiterbildungsmöglichkeiten.

KOSTEN

Die Kosten für dieses zweitägige Training liegen bei 1.250,00 € zuzüglich 19% MwSt.

TERMINE

Termine und unser Onlinebuchungstool finden Sie unter <https://www.comeno.de/termine.html>.

Kontaktieren Sie uns:

COMENO company consulting GmbH

Standort Stuttgart

Römerkastell
Naststr. 15d / 70376 Stuttgart

T: + 49 711 5048 – 1020
F: + 49 711 5048 – 1024
@: contact@comeno.de

Standort Hamburg

Ditmar-Koel-Straße 24
20459 Hamburg

T: +49 40 5563-7560
F: +49 40 5563-7473
@: contact@comeno.de

Standort Konstanz

NEUWERK - ATELIER 29
Oberlohnstraße 3 / 78467 Konstanz

T: + 49 711 5048 – 1020
F: + 49 711 5048 – 1024
@: contact@comeno.de

