



ACHTSAMES FÜHREN / MINDFULNESS IN BUSINESS

INHALT UND ZIEL:

Bewusstes Verhalten und Wertschätzung sowie Empathie sich selbst und anderen gegenüber mögen zunächst nicht mit taffem Führungsverhalten in Verbindung gebracht werden, sind aber die Grundlage für Respekt und Vertrauen. Diese Werte befinden sich auf unserer Beziehungsebene. Achtsamkeit kommt von achten und beobachten und hat sich aus dem Stressmanagement entwickelt. Auf eigene Reaktionen und Gefühle achten, sich Verhaltensmuster bewusst machen, bringt Stärke und Präsenz in die Persönlichkeit und verhilft Konflikte und Frustration zu vermeiden.

Wir können unsere Welt nicht immer verändern – wohl aber unsere Einstellung dazu!

Achtsamkeit verhilft zu:

- einer neuen Qualität in der Beziehung zu sich selbst und zu anderen;
- neuem Bewusstsein für die eigene Haltung und das eigene Handeln;
- mehr Gelassenheit;
- Wertfreiheit und Offenheit im Denken;
- weniger Stressbelastung;
- einem besseren Umgang mit Konflikten;

SCHWERPUNKTE:

In diesem Workshop erfahren Sie den Unterschied zwischen beobachten und bewerten. Erkennen Sie Ihre eigenen Gedanken- und Verhaltensmuster. Entwickeln Sie ein Bewusstsein für Ihre tief liegenden Gefühle und verbessern Sie die Fähigkeit sich selbst zu steuern. Verwenden Sie Ihre mentalen Ressourcen bei schwierigen oder herausfordernden Situationen.

METHODE:

- Theorieinput wie unser Bewertungssystem und Unterbewusstsein funktioniert;
- Meditative Übungen zur besseren Wahrnehmung eigener Gedanken und Gefühle;
- Reflexionsgespräche um die eigenen Verhaltensmuster zu erkennen;
- Brainkinetik® fördert die Konzentration und verhilft zu mehr Gelassenheit;