



Ihr persönliches Bildungsangebot



Seminare

Seminarnummer: 1118

Achtsamkeitstraining für Führungskräfte

Termin	25.11.2024 - 26.11.2024	Ansprechpartnerin	Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de
Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung	Veranstaltungsort	Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin
Unterrichtsform	Seminar		
Dauer	2 Tage á 8 Stunden		
Zeiten	08:30 - 16:30 Uhr		
Gebühr	750 €* <small>* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.</small>		

Perspektiven

In diesem Seminar erhalten Führungskräfte und Manager Anregungen, mit deren Hilfe sie ihr inneres Gleichgewicht stärken und ihr Verhalten - besonders in Belastungssituationen - sich selbst und ihren Mitarbeitern gegenüber - (positiv)verändern können.

Inhalte

Achtsamkeit ist ein Weg hin zu aktiver Selbstführung. Dieses Achtsamkeitstraining gibt dazu erste Impulse. Steigende Anforderungen an Führungskräfte durch tatsächlichen und wahrgenommenen Zeit-, Verantwortungs- und Erfolgsdruck führen dazu, dass sich Stress immer häufiger und unmittelbar auf das Führungsverhalten auswirkt. Nicht nur die Führungskräfte selbst müssen damit adäquat umgehen, sondern auch ihre Mitarbeiter.

In diesem Seminar lernen Führungskräfte einen achtsamkeitsbasierten Führungsansatz und Unterschiede zu gängigen Führungskonzepten kennen. In vielen praktischen Übungen erfahren sie, wie entlastend eine achtsame Haltung auch für sie sein kann.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

- Gesunde und achtsame Führung in der VUCA-Welt
- Auswirkungen von Stress auf das Führungsverhalten
- Akzeptanz und Gelassenheit entwickeln
- Gelenkte Entspannung
- Bewältigungsstrategien für den Arbeitsalltag
- Identifizieren von Stresssituationen für Mitarbeiter
- Professionelle Distanz: Möglichkeiten und Grenzen der Fürsorgepflicht
- Standortbestimmung zur aktuellen Lebens- und Erfolgssituation
- Die eigene Werte erkennen und leben lernen
- Erste Schritte zur selbständigen Anwendung von Entspannungstechniken
- Ein Gefühl für innere Ruhe und Gleichgewicht erlangen

- Balance finden zwischen Arbeit/Beruf - Freizeit/Familie

Zielgruppe

Führungskräfte aller Unternehmensbereiche, die die Qualität ihres beruflichen Handelns mit Achtsamkeit und innerer Ruhe optimieren möchten

Enthaltene Leistungen

Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke
