

Achtsamkeit und mitarbeiter-bewusstes Leadership

Resultat-Workshop

Dieser Workshop wird nur firmenspezifisch durchgeführt. Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Mitarbeitenden erarbeiten wir die besten Lösungen zu aktuellen Herausforderungen und Aufgabenstellungen.

Vorgehen

Sie schildern uns Ihre Erwartung an den Nutzen des Workshops. Wir erstellen dann ein unverbindliches Angebot.

Daten

Termin, Ort: zu vereinbaren

Dauer: 2 Tage

Gebühr: gemäss Offerte

Projektanfragen

Telefon: +41 71 225 40 80

E-Mail: inhouse@sgbs.ch

Internet: www.sgbs.ch/ws42

Konzept

Bereits 1967 begannen Forscher an der Harvard University, Erkenntnisse der neurologischen Forschung für die Entwicklung neuer Methoden des Selbstmanagements und Leaderships zu nutzen. In der Folge entstanden Instrumente, die heute im modernen Management an Bedeutung gewinnen und unter dem Begriff «Achtsamkeit» zunehmend angewendet werden.

Ziel dieses Intensivseminars ist, das Führungskonzept der «Achtsamkeit» aus wissenschaftlicher, vor allem aber auch praktischer Sicht darzustellen. Die Teilnehmenden lernen, daraus ein persönliches Führungsinstrument abzuleiten und ein mitarbeiter-bewusstes Leadership zu entwickeln.

Nutzen

Je schneller die Veränderungsspirale sich dreht, desto mehr muss Führung dies berücksichtigen. Je digitaler die Geschäftsmodelle und damit das Tagesgeschäft für die Mitarbeitenden sind, desto mehr braucht es «Achtsamkeit» als Führungsprinzip und Instrumente, dies im Unternehmen umzusetzen.

Zielgruppe

Executives, Unternehmer/innen und Führungspersonlichkeiten, die ein neues Führungsinstrument kennenlernen und eine mitarbeiter-fokussierte Führungskultur weiter ausbauen oder aufbauen wollen. Dabei werden Elemente diverser Meditationstechniken, wissenschaftlich untermauert, in ihrer Anwendung im Geschäftsalltag erlernt.

Themen

Mitarbeiter-bewusstes Management

In diesem Intensivseminar lernen Sie, Ihr Gegenüber richtig einzuschätzen:

- Die unerwünschten Nebeneffekte von Höchstleistung
- Warum Mitarbeitende sich überfordert fühlen
- Die negativen Folgen subjektiv wahrgenommener Überforderung
- Erkenntnisse aus dem betrieblichen Gesundheitswesen
- Achtsamkeit als Instrument und Kulturelement

Stresspegel im Unternehmen

- Den Stresspegel im Unternehmen – messen
- Veränderungen im Stresspegel wahrnehmen
- Neurologische Erkenntnisse zum Umgang mit Stress

Bewusstes Leadership und aktives Stressmanagement

- Achtsamkeit zur Reduktion des Stresspegels
- Achtsamkeit zum wertschätzenden Umgang mit Konfliktsituationen
- Die Gestaltung einer auf Achtsamkeit basierenden Team-Kultur

Wissenschaftlich unterlegte Methoden

- Der neuro-wissenschaftlich belegbare Nutzen der Meditation
- Physikalische Übungen – im Büro anwendbar
- Spannungen abbauen – Die Erkenntnisse in das tägliche Arbeitsleben integrieren
- Beispiele, eigene Anwendung