

„Achtsamkeitspraxis als Führungskompetenz“

Es liegt noch gar nicht so lange zurück, da mutete der Begriff der Achtsamkeit im deutschsprachigen Raum als nicht wirklich im täglichen Sprachgebrauch verankert an. Vielleicht etwas angestaubt, vielleicht nicht ganz klar in dem, was Menschen überhaupt darunter verstehen.

Inzwischen, gemessen an der Zahl der Veröffentlichungen zum Thema, ist Achtsamkeit ein Instrument der sinnstiftenden Selbst- und Personalführung in modernen Unternehmen. Führungskräfte brauchen eine alltagstaugliche Vorstellung von der Anwendung und Umsetzung der Achtsamkeitspraxis, die auf ein praktika-beles Maß an Selbsterfahrung aufbaut.

Moderne Führungskräfte nutzen die Praxis der Achtsamkeit in folgenden Kontexten:

- Führungskräfte sind in Zeiten größter Dynamik der Fels in der Brandung und brauchen daher ständig einen sicheren Zugriff auf ihre Ressourcen und Kompetenzen – **Achtsamkeit stärkt Ihre Führungspersönlichkeit durch ein größeres Maß an Bewusstheit und Aufmerksamkeit.**
- Führungskräfte sind stark engagiert und verschiedensten Zugkräften des Arbeitsalltages ausgesetzt – **Achtsamkeitspraxis stärkt Ihre psychische Balance insbesondere in kritischen Situationen Ihres Führungsalltages.**
- Führungskräfte brauchen für die Tragfähigkeit ihrer Entscheidungen jederzeit einen sicheren Zugriff auf ihre Führungskompetenzen und Ressourcen – **Achtsamkeitspraxis ermöglicht Ihnen in kürzester Zeit und in jedem Moment Ihres Führungshandelns eine klare Abwägung aller Entscheidungsoptionen.**

Alle Wissens- und Erfahrungsräume werden in der Gruppe reflektiert und nach ihrer individuellen Brauchbarkeit beurteilbar. Folgen Sie ab sofort der Strategie, Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und erleben Sie die Auswirkungen eines klareren Bewusstseins und einer gezielten Ausrichtung Ihrer Aufmerksamkeit.



**Ihre Achtsamkeitstrainerin:
Katrin Willmer**

- *Beraterin und Bildungsmanagerin*
- *Bildung Erwachsener M.A., Diplom Gesundheitswirtin*
- *Systemische Beraterin und Therapeutin*
- *Trainerin für Achtsamkeit und Entspannungspraxis*

Zielgruppe	Führungskräfte und Verantwortungsträger	
Teilnehmerzahl	6 bis 12 Personen	
Didaktisches Konzept	Die Workshopgestaltung kennzeichnet sich durch eine enge Verknüpfung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse mit praxisbezogenen Anwendungen, die sich gleichermaßen an den konkreten Arbeitskontexten von Führungskräften in der orientieren.	
Lernmethoden	Input, Gruppendiskurs und Multilog, Best practice Erfahrungen, Erfahrungslernen in Reflexionsschleifen	
Ort	Hegelstraße 39 • 39104 Magdeburg	
Kosten	395,00 EUR zzgl. MwSt.	
Datum & Uhrzeit	26.11.2021	9.00 Uhr -16.30 Uhr
Abschluss	Zertifikat	
Kontakt	EUMEDIAS AG Hegelstraße 39 39104 Magdeburg	Telefon: 0391 - 5356768 Telefax: 0391 - 5356777 E-Mail: KWillmer@eumedias.de