



Führen mit Herz und Hirn

Empathische Vernunft als bedeutende Führungsqualität im Heute

Hintergrund

- Mindfulness – oder Achtsamkeit - ist bereits in einigen Ländern fixer Bestandteil in Führungstrainings für Top-ManagerInnen.
- Mindfulness steht für die systematische Schulung von Aufmerksamkeit. Damit einher geht die Entwicklung der emotionalen Intelligenz, als Basis empathischer Vernunft.
- Firmen wie Google, Apple, Bosch, DM, Siemens, Telekom oder SAP bieten ihren Führungskräften und MitarbeiterInnen Programme und Trainings zu Achtsamkeit an.

Ziele

- Die bewusste Steuerung der Aufmerksamkeit fördert Konzentration und fokussiertes Arbeiten in intensiven Phasen und das „Abschalten“ danach.
- Effekte der Stressreduktion, die Verbesserung der geistigen Gesundheit und des Immunsystems sowie kognitive Flexibilität.
- Innere Stabilität und Entscheidungskompetenz, auch in unsicheren Zeiten.
- Erleichtert den Zugang zu kreativen Lösungen aufgrund der Fähigkeit, Problemstellungen auch aus der Adlerperspektive betrachten zu können.

Was ist Mindfulness nicht?

- Mindfulness gehört weder in die Esoterik-Ecke noch ist es ein religiöser Denk- oder Verhaltensansatz.
- Vielmehr ist Mindfulness mit seinen Auswirkungen wissenschaftlich fundiert und wird mittlerweile in allen DAX-Unternehmen mit großer Energie vorangetrieben.



Rahmen

- 2 Tage

Inhalte im Überblick

- Einführung in die Thematik
- Neue Ansätze in Führung von Menschen und Organisationen
- Präsenz und ihre vier positiven Aspekte
- Der individuelle Kompetenzaufbau
- Formelle Praxis
- Informelle Praxis
- Mindful Leadership und Mindful Business in der Praxis

Peter Bostelmann, Director *Global Mindfulness Practice* bei SAP, über Achtsamkeit:

“Die Fähigkeit von Führungskräften und MitarbeiterInnen, fokussierter und zugleich gelassener und balancierter dem steigen Wandel der “Digital-Ära” begegnen zu können, ist zu einem Wettbewerbsvorteil von Unternehmen unserer Zeit geworden.”

