



Neue Kurse ab 29. April 2021



**Gabriela C. von Arx**  
MBSR- und MBCL-Lehrerin, MSC, MBCT  
Coach  
Organisationsberaterin/Supervisorin BSO  
Dozentin

#### **Anmeldungen und weitere Auskünfte**

Institut für Identität und Selbsterkenntnis  
Gabriela C. von Arx  
Allmendstrasse 36  
3014 Bern

Tel. 079 248 34 06  
[www.gabrielavonarx.ch](http://www.gabrielavonarx.ch)

# **Mindful Leadership**

## **Who we are, is how we lead**

*für Führungskräfte*



**Die wichtigste Minute Deines Tages:  
die achtsame Minute ...**



### **Dauer**

2 ganze Tage und 1 Abend

### **Kursort**

Allmendstrasse 36, CH-3014 Bern/Breitenrain

### **Teilnehmende**

max. 16 TN, min 8 TN

### **Preis**

Oktober-Kurs: CHF 890.-

inkl. Kaffeepausen und Mittagessen

Der Preis beinhaltet 2 Kurstage und 1 Abend zum gemeinsamen Austausch, Fragen stellen, Ideen generieren, wie weiter usw.

Dazwischen gibt es regelmässige Inputs und begleitetes Üben. So können Veränderungen nachhaltig greifen.

### **Daten Sommer 2021**

Donnerstag, 29. April 2021 von 08.30 – 17.00 Uhr

Mittwoch, 19. Mai 2021 von 08.30 – 17.00 Uhr

Freitag, 2. Juli 2021 von 18.00 – 21.00 Uhr



## **Mindful Leadership – Who we are, is how we lead**

Wer wir sind, ist wie wir führen

*für Führungskräfte*

***Leistungsdruck - grosser Workload - zu wenig Zeit - mit den Gedanken immer einen Schritt voraus ... Kennen Sie das?***

Achtsamkeit hilft uns, unsere Denkmuster zu erkennen und gewohnte Stressreaktionen zu unterbrechen. Somit können wir emotional angemessen reagieren. Wir können aus dem Autopiloten aussteigen und werden bewusster, fokussierter, präsenter, klarer und kreativer – ausgeglichener und ruhiger – und gesünder. Wir können uns besser konzentrieren, hören besser zu und haben mehr Handlungsoptionen.

Wir lernen aus dem Tun-Modus regelmässig zur Ruhe zu kommen, uns selber wahrzunehmen, unsere Gedanken, unsere Antreiber und Ängste zu registrieren, und danach die Prioritäten wieder klarer zu erkennen. Dabei ist die Schulung des Mitgefühls ein wichtiger Punkt.

***Dank dem Achtsamkeitstraining finden Sie wieder in Ihre Balance. Dadurch verbessern sich Ihre Arbeitszufriedenheit, Ihre Beziehungsqualität sowie Ihre kognitiven Fähigkeiten: Ihre Führungsqualität nimmt zu.***

Im Kurs wechseln sich Theorie und Übungen, Reflexionen und Selbstbeobachtung ab.

Sie lernen viele Achtsamkeitsaktivitäten, die Sie im Alltag integrieren können – sowohl in der Führung als auch im Privatleben.

Es stehen keine Führungskonzepte im Vordergrund, sondern die achtsame, innere Haltung. Diese lernen Sie über viele praktische Übungen zu kultivieren. Wirksames Führungsverhalten muss somit nicht gelernt werden - es ergibt sich authentisch von selbst aus Ihrer inneren Haltung.