



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

Anmeldungen und weitere Auskünfte

Gabriela von Arx GmbH
Gabriela C. von Arx
Allmendstrasse 36
3014 Bern

Tel. 079 248 34 06
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

Siehe Homepage

Teilnehmende

max. 16 TN, min 8 TN

Preis

Siehe Homepage

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

Siehe Homepage

**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.