

## **Achtsam. Führen.**

Kompetenzen für inne Balance und starke Leistung.

Sie sind in einem Mitarbeitergespräch, doch der nächste Termin setzt Sie schon unter Druck. - Das Projekt ist noch nicht abgeschlossen, da sind Ihre Gedanken schon beim nächsten.

Komplexität, Aufgabendichte und Anforderungsdruck nehmen stetig zu. Besonders Führungskräfte investieren tagtäglich viel Energie, um immer Ihr Bestes zu geben.

### **Ihr Nutzen:**

Lernen Sie dem Chaos und der Hektik des Alltags mit Achtsamkeit, innerer Ausrichtung und Gelassenheit zu begegnen. Die Übung in Achtsamkeit führt zu einem bewussten Umgang mit sich selbst und Ihren Mitarbeitern. Aus der Mitte heraus treffen Sie bedachte Entscheidungen und führen Sie Ihr Team zu einer produktiven und kommunikativen Zusammenarbeit.

### **Inhalte**

- Was ist Achtsamkeit? Verschiedene Zugänge zu einer achtsamen Haltung
- Innere Antreiber als Stressauslöser wahrnehmen und Wege aus der Gedankenfalle
- Eigene Stärken und Ressourcen erkennen und nutzen
- Einfach und wirksame Übungen zur Entspannung und achtsamen Wahrnehmung
- Präzises Zuhören und lösungsfokussierte Fragetechnik
- Gelassene Distanz einnehmen
- Innehalten als Basis für Klarheit und Empathie

### **Zielgruppe**

Menschen in Verantwortung und Führungskräfte, die mehr Achtsamkeit leben und bewusster führen wollen

### **Methoden**

Anwendungsbezogene Theorieteile, Selbstreflexion, Erdungsübungen, geführte Achtsamkeitsmeditation, Erfahrungsaustausch, Einzel- und Gruppenarbeit, Transfer und Handlungsimpulse für den Alltag.

### **Hinweise**

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Dauer: 2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite: [Achtsam. Führen.](#)

**Seminarkennziffer**    **A77**