

# Führungskunst Achtsamkeit

## *Was Achtsamkeit für Führungskräfte bringt*

Achtsamkeit ist *das* zentrale Thema der nächsten Jahre, so der Zukunftsforscher Matthias Horx. Dies ist kein Zufall, denn immer mehr Führungskräfte leiden unter Hektik und Entscheidungsdruck sowie der enormen Veränderungsgeschwindigkeit und Arbeitsverdichtung durch zunehmende Globalisierung und technologische Erneuerungen.

Die Auswirkungen dieser Entwicklungen sind offensichtlich: Informationsflut, Arbeitsdruck, Demotivation von Mitarbeitern, Konflikte am Arbeitsplatz sowie fehlende Lebensbalance. Klar ist auch: Die Herausforderungen des Alltags werden weiter zunehmen. Daher sind wirksame Gegenpole umso wichtiger. Hierzu gehören Innehalten, Entschleunigung, Achtsamkeit und Stille.

In diesem Seminar wird die Führungskunst der Achtsamkeit durch Trainer-Input, Übungen, Selbstreflexionen und Erfahrungsaustausch für Menschen in Führungspositionen alltagstauglich gemacht, um sie bei ihren Herausforderungen im Arbeitsleben zu unterstützen. Die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen, erhalten praxiserprobte Hilfestellungen für eine achtsame und souveräne Führungstätigkeit und können eigene Themen und Fragestellungen einbringen.

### Inhalte

- Achtsamkeit als Methode und innere Haltung
- Weltanschaulich-neutrale Achtsamkeitsübungen einüben
- Selbstführung als Grundlage des Führens von Mitarbeitern
- Erfolgreiche Mitarbeiterführung durch Klarheit und Empathie
- Grundlagen der emotionalen Intelligenz und achtsamen Kommunikation
- Integration von Achtsamkeit in den Führungsalltag

### Nutzen

- Förderung einer besseren Selbstwahrnehmung und Resilienz
- Entwicklung von Selbstverantwortung und Selbstfürsorge
- Steigerung von Achtsamkeit, Klarheit und Empathie
- Verbesserung der Gespräche mit den Mitarbeitern
- Inhalte sind jederzeit und sofort anwendbar
- Offene Lern- und Übungsatmosphäre

### Zielgruppe

Führungskräfte und zukünftige Führungskräfte, sowie Menschen, die am Thema Führung interessiert sind

### Referent

**Rüdiger Standhardt**, selbstständiger Trainer, Berater und Coach. Dipl.-Pädagoge, Dipl.-TZI-Gruppenleiter (RClint), Supervisor, Yogalehrer (BDY/EYU), Ausbilder für das Training Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR). Autor verschiedener Buchveröffentlichungen mit Cornelia Löhmer, u. a. *Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit* (Klett-Cotta)



**Termin/ Ort:** 22.-23. Oktober 2018, jeweils von 9-17 Uhr Frankfurt – Sportschule des Landessportbundes Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4,60528 Frankfurt

**Gebühr:** 390,- EUR inkl. ausführlicher Seminarunterlagen und Verpflegung

**Übernachtung:** Bei Verfügbarkeit kann in der Sportschule des Landessportbundes Hessen e.V. Übernachtung mit Frühstück gebucht werden (EZ 44,50,- € /Nacht als vergünstigter Preis nur mit Rechnungsanschrift Bildungsakademie, Check-in ab 14 Uhr). Die Übernachtungskosten sind vor Ort zu zahlen.

**Anmeldung:** Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 4  
60528 Frankfurt  
Tel.: 069 / 6789-220  
Fax: 069 / 6789-306  
E-Mail: anmeldung@sporterlebnisse.de



**Kurs-Nr.:** 23895 (Bitte bei der Anmeldung angeben.)

## ANMELDUNG

Kurs-Titel: <b>Führungsprinzip Achtsamkeit</b>		
Kurs-Nr.:	Kurs-Ort:	Veranst.-Datum
<b>23895</b>	<b>Frankfurt am Main</b>	
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Geb.jahr:	
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gebühr:	
	<b>390,00€</b>	
Die beiliegenden Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen, und ich erkenne sie an.		
Ort, Datum	Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. Erzberechtigte)	
Mitglied im Sportverein: ja / nein	Übungsleiter/in: ja / nein	
Übernachtung in der Sportschule (Einzelzimmer):		

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden

ja  nein