

Werden Sie zu einem aktiven Teil neuer und bewusster Führungskräfte.

Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches, kostenloses Informationsgespräch.

Diverse Referenten

Die aktuellen Dozenten mit ausgewiesenen, fundierten Fachkenntnissen ersehen Sie auf der Webseite www.achtsamkeit.swiss

Anerkennung bisheriger Aus- und Weiterbildungen

Wir bieten die Möglichkeit zur allfälligen Anerkennung bisheriger Studienlehrgänge im Bereich Gesundheitswesen und Psychologie. Mit einer Diplomarbeit kann der CAS so zu einem Diploma of Advanced Studies DAS oder zu einem Master of Advanced Studies MAS ausgebaut werden.

Kurskosten

Die Kurskosten für den CAS sind auf unserer Webseite achtsamkeit.swiss einsehbar.



Achtsamkeit Schweiz AG
Akademie für Achtsamkeit und Resilienz
5600 Lenzburg
+41 (0)62 888 87 87
info@achtsamkeit.swiss
www.achtsamkeit.swiss

CAS «Mindful Leadership»

Basiskurs für achtsame Führungskräfte

Zielgruppen

- Führungskräfte
- Beratungsberufe und Coaching

Ziel

Kenntnisse und Fähigkeiten zur Anwendung der wichtigsten Metakompetenzen für den Führungsalltag erlangen und erfahren – dies auf der Basis der Achtsamkeit.

Kursinhalt

Der Zertifikatslehrgang «CAS Mindful Leadership» entwickelt und fördert die Fähigkeit, sich authentisch im alltäglichen Spannungsfeld zwischen «ICH-DU-WIR» zu bewegen. Eine grundlegende Kompetenz dazu, ist die möglichst ungefilterte Wahrnehmung dessen, was im Moment ist. Selbstvertrauen und Mut ermöglichen den nächsten Schritt: auszudrücken, was wahrgenommen wird. Dadurch entsteht eine Kultur der Offenheit, des Vertrauens und der Wertschätzung. Diese Kultur kann in jedem einzelnen entstehen. Sie kann nicht eingefordert, sondern nur vorgelebt werden.

Um in diese Vertrauens-Kultur zu gelangen, sind Führungskräfte gefragt, welche sich mutig zunächst selbst stellen. Sie kennen die eigenen Muster sowohl auf gedanklicher, wie auch emotionaler Ebene. Die eigene Klarheit ermöglicht Selbstführung. Daraus erwächst die Fähigkeit, andere Menschen immer besser zu führen und ihnen so zu begegnen, dass ein vertrauensvolles «WIR» entstehen kann.

Kursaufbau

Mit der Änderung des Weiterbildungsgesetzes in der Schweiz können qualifizierte Weiterbildungsinstitutionen eigene Zertifikatskurse anbieten. Der Aufbau und die Qualität unseres Zertifikatskurses entsprechen dem allgemeinen Hochschulstandard. Teilnehmende mit erfolgreichem Abschluss erhalten ein anerkanntes Zertifikat mit 15 ECTS Punkten gemäss Bologna-Systematik. Ein dreitägiges Seminar wird in einem auswärtigen Bildungszentrum absolviert.

Kursdauer

15 Ausbildungstage

Module

Persönlichkeitsstruktur & Selbstführung

Tage

2

Wahrnehmung schulen

Sich selbst besser kennenlernen (Ego und Selbst)

Führen aus Verantwortung & Selbstverantwortung

Achtsamkeit als Schlüssel zur Selbstwahrnehmung & Selbstführung

Mind Mastery & Emotional Mastery

3

Mindset erkennen & Muster brechen

Eigene Werte & Haltungen hinterfragen

Stressmanagement: Neurobiologische Abläufe bei Stress verstehen

Salutogenese als ein Lösungsansatz

Emotionale Treiber in Eskalationen (Triggerpunkte) erkennen

Emotionen und Mitgefühl

Authentische Kommunikation & Vertrauen

2

Offene Aufmerksamkeit & die Kunst des Zuhörens

Selbstcoaching bei schwierigen Gesprächen

Abwehrmechanismen erkennen & verstehen

Gelingende Teamarbeit als Basis für Erfolg

1

Teams und Gruppen - Gruppendynamik

Führung von Teams

Gruppenprozess erfahren

Unternehmenskultur eruieren & verändern

2

Organisationsverständnis

Entwicklung von Organisationen

Entstehung der Unternehmenskultur und wie sie sich verändern lässt

Resiliente Organisationen

2

Die organisationale Resilienz

Organisationale Resilienz stärken und entwickeln

«Meisterstück» planen & umsetzen

3

Gelerntes vertiefen, erfahren und auf den Punkt bringen

Vorstellung des eigenen Projektes für den Transfer in den Arbeits- und Führungsalltag

Total (15 ECTS Punkte)

15