

### Diverse Referenten

Die aktuellen Dozierenden mit ausgewiesenen, fundierten Fachkenntnissen ersehen Sie auf der Webseite [www.achtsamkeit.swiss](http://www.achtsamkeit.swiss)

### Anerkennung bisheriger Aus- und Weiterbildungen

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

### Kurskosten

Die Kurskosten für das CAS sind auf unserer Webseite [www.achtsamkeit.swiss](http://www.achtsamkeit.swiss) aufgeführt.

## Bewusst *glücklich* sein. Privat und im Beruf.

Werden Sie zu einem aktiven Teil neuer und bewusster Führungskräfte.

Vereinbaren Sie mit uns ein unverbindliches, kostenloses Informationsgespräch.

**Achtsamkeit Schweiz AG**  
Akademie für Achtsamkeit und Resilienz  
5600 Lenzburg  
+41 (0)62 888 87 87  
[info@achtsamkeit.swiss](mailto:info@achtsamkeit.swiss)  
[www.achtsamkeit.swiss](http://www.achtsamkeit.swiss)



**CAS «Mindful Leadership»**

Lehrgang zur achtsamen Führungskraft

## 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 sich 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.

Der Lehrgang vermittelt auch Methoden, um Achtsamkeit im Führungsalltag gut und zielführend zu integrieren und so Quellen der persönlichen Entwicklung zu erschliessen und zu pflegen. Wir setzen voraus, dass der Wunsch besteht, auch auf dieser Ebene zu arbeiten.

## 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

### M1: Selbstkompetenz und Selbstführung

Wahrnehmung schulen

Sich selbst besser kennenlernen (Ego und Selbst)

Führen aus Verantwortung & Selbstverantwortung

Achtsamkeit als Schlüssel zur

Selbstwahrnehmung & Selbstführung

### M2: Mind Mastery & Emotional Mastery

Mindset erkennen & Muster brechen

Eigene Werte & Haltungen hinterfragen

Stressmanagement: Neurobiologische Abläufe bei Stress verstehen

Salutogenese als ein Lösungsansatz

### M3: Authentische Kommunikation & Vertrauen

Vertrauen

Offene Aufmerksamkeit & die Kunst des Zuhörens

Abwehrmechanismen erkennen & verstehen

### M4: Gelingende Teamarbeit als Basis für Erfolg

Teams und Gruppen - Gruppendynamik

Führung von Teams

Gruppenprozess erfahren

### M5: Organisationsentwicklung

Organisation als lebendigen Organismus verstehen & entwickeln

Ganzheitliches Organisationsverständnis

Entwicklung von Organisationen

Das Erzeugen von bewusster Resonanz

### M6: Resiliente Organisationen

Die organisationale Resilienz entwickeln

Mindful Leadership: Theorien und Modelle

### M7: «Meisterstück» planen & umsetzen

Vorstellung des eigenen Projektes für den

Transfer in den Arbeits- und Führungsalltag

Zertifikatsfeier

## Total 15 Tage und 15 ECTS Punkte

**Haftungsausschuss:** das Programm kann im Inhalt und in der Reihenfolge immer wieder leicht angepasst werden.