

## SEMINARTITEL

# Gesundes Führen - Achtsamkeit als Führungsinstrument

## ZIELGRUPPE

Führungskräfte, die über einen achtsamen Umgang mit Mitarbeitern eine gute betriebliche Gesundheit und damit eine hohe Qualität von Mitarbeiterleistungen sicherstellen möchten.

## AUSGANGSLAGE

Ständig steigende qualitative Anforderungen, Arbeitsverdichtung und der sich daraus ergebende Zeitmangel, privater Stress und Kommunikationsprobleme unter den Kollegen oder mit dem Chef sorgen oftmals dafür, dass der Umgang untereinander etwas ruppiger wird. Es wird versucht, ein Gesprächs- und Arbeitsergebnis in kürzerer Zeit zu realisieren. Da Menschen aber emotionale Wesen sind, wird durch einen zu schnellen und zu sachlichen Umgang mit Mitarbeitern ein Unwohlsein erzeugt, dass als Auslöser von zusätzlichem Stress wahrgenommen wird. Fortwährender Stress und eine nur knappe Kommunikation darüber hat Auswirkungen auf die Mitarbeitergesundheit.

In diesem Kontext hat die Führungskraft die Aufgabe, sowohl die Potenziale als auch die Belastungen der Mitarbeiter wahrzunehmen und für jeden Mitarbeiter ein optimales Arbeitskonzept zu erstellen. Hierbei ist Achtsamkeit ein gutes Werkzeug, um die Mitarbeiter besser zu verstehen und damit in ihrer gesamten beruflichen Entwicklung zu fördern und zu fordern. Achtsamkeit als Führungsinstrument hilft dabei, mit gesunden Mitarbeitern gute Leistungen zu generieren.

## INHALTE DES SEMINARS

Das Seminar vermittelt neben "normalen" Führungstechniken eine Erweiterung der persönlichen Führungskompetenz durch die Anwendung von Achtsamkeit.

## DIE WICHTIGSTEN THEMEN

- Achtsame Führung – was bedeutet das?
- Welche Einsatzmöglichkeiten von Achtsamkeit sehe ich bei einer motivierenden Führung?
- Das Esel-Möhre-Prinzip – Achtsamkeit oder Manipulation?
- In welcher Qualität erfolgte die Kommunikation zu den Mitarbeitern bisher?
- Wie verbinde ich Achtsamkeit mit den bereits bekannten Führungstechniken?
- Welche Einstellung habe ich zum Mitarbeiter?
- Zu welchen Problemstellungen passt Achtsamkeit besonders gut?
- Praktische Übungen (auf Wunsch mit Videoeinsatz)

## NUTZEN DES SEMINARS

Sie erlernen die Techniken für ein erfolgreiches Anwenden von Achtsamkeit im Rahmen Ihrer Führungsarbeit. Damit erlangen Sie die Kompetenz, die persönlichen Befindlichkeiten sowie die Arbeits- und Lebensziele der Mitarbeiter mit den unternehmerischen Zielen zu verknüpfen. Hierdurch schärfen Sie Ihre Wahrnehmung für die Möglichkeiten und Grenzen der Handlungskompetenzen Ihrer Mitarbeiter. Nach dem Seminar sind Sie deutlich besser in der Lage, die Gesundheit und Motivation Ihrer Mitarbeiter genauer einzuschätzen und daraus Ihr Entwicklungskonzept zu gestalten. In diesem Konzept formulieren Sie aktivierende Zielsetzungen und setzen diese Ziele gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern mit großer Begeisterung um.

## WIE BEREITE ICH MICH VOR?

Vor dem Seminar können Sie sich gerne mit folgenden Fragestellungen beschäftigen: Was interessiert Sie besonders an Achtsamkeit als Führungsinstrument? Wie schätzen Sie die aktuelle Mitarbeitergesundheit ein? Welche Hürden sind Ihnen in der Kommunikation mit Ihren Mitarbeitern bisher begegnet? Bringen Sie hierzu gerne Beispiele aus Ihrem Führungsalltag mit.

## DAUER

1 Tag, mit mehr Praxisbeispielen/Rollenspielen 2 Tage