



**ANKER
AKADEMIE**

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:
Kay Kornatzki

Amtsgericht Schwerin
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

ANKER Sozialarbeit gGmbH | Lankower Str. 11a | 19057 Schwerin

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Angebot von Dorothea Schuldt-Windischmann-Achtsamkeitstrainerin & Burnout Prävention (n. Jon Kabat-Zinn)

Führungskompetenz 4.0 – Teil 2 „Achtsame & gesunde Mitarbeiterführung“

vorstellen.

Prof. Jon Kabat-Zinn hat Ende der 70er Jahre die achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung (MBSR) im Gesundheitsbereich in den USA entwickelt und angewandt. Er gründete dort die weltweitbekannten Stressreduktionskliniken. Mittlerweile ist MBSR auch in Deutschland eines der am besten erforschten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung.

Im Seminar-Workshop „Achtsame & gesunde Mitarbeiterführung“ nutzen wir dieses bestehende Know-how und wenden Wissen & Methodik in Unternehmen an.

Im ersten Teil des Seminar-Workshops haben sich Fach- und Führungskräfte mit sich und dem Thema: Erfolgreiche Führung beginnt mit achtsamer Selbst-Führung, auseinandergesetzt. Eine gute Selbstwahrnehmung, eine umfassende Selbstreflexionskompetenz und gelebte Empathie sind die Voraussetzungen, um gut mit sich und seinem Team in Kontakt zu treten. Nur so kann man sich selbst und sein Team begeistern und das Beste in jedem einzelnen Mitarbeiter zum Vorschein bringen.

Der 2. Teil von Führungskompetenz 4.0 richtet sich an alle Teilnehmer die Teil 1 mit Freude absolviert haben und nun die Absicht verspüren, die Achtsamkeitspraxis nach Prof. Jon Kabat-Zinn in ihre Teams zu bringen bzw. diese im Führungsalltag zu erleben. In einer Unternehmenskultur, die von Selbstachtung, Wertschätzung und Vertrauen geprägt ist, können Mitarbeiter ihre Potenziale freier entfalten, maximale Leistungen erbringen und übernehmen gerne Verantwortung.

Die Entwicklung von Achtsamkeit im Berufs-Leben hilft den Mitarbeitern, Ihre Emotionale Intelligenz zu fördern – durch die Übung in Selbstwahrnehmung und Empathie. Sie schafft dabei mehr Zielklarheit und Objektivität - auch in schwierigen Situationen. Sie verbessert die Konzentration und erleichtert die Fokussierung auf das Wesentliche. Mit weniger Anstrengung werden Sie und Ihre Mitarbeiter insgesamt leistungsfähiger und Sie erreichen mehr Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit Stress. Achtsame Führung ist die grundlegende Voraussetzung für Motivation, Produktivität und Arbeitsqualität von Teams in bewegten Zeiten, wie sie die derzeitig erlebt und wahrgenommen.

Zielgruppe

Projektleiter, Fach- und Führungskräfte und deren Teams, branchenunabhängig

Inhalt Tag 1:

1. Wiederholung Teil 1 & Vertiefung - Achtsamkeit verstehen & in sich entfalten

- Definition von Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn
- Mit Achtsamkeit im Berufs-Leben zu mehr Freude und Gelassenheit finden
- Warum Autopilot, Multitasking und Gewohnheiten unserem Gehirn nicht gut tun
- Die Kraft der Rituale, die Kunst des Innehaltens, Frei-Räume schaffen
- Die Grundlagen von erfolgreicher Selbstregulation
- Bewusste Aufmerksamkeitslenkung & Fokussierung als Basis von Stressbewältigung

2. Achtsamkeit & Führung

- Achtsamkeit als Basis von Führungskompetenz
- Zentrierung & Kraft – angeleitete Achtsamkeitsübungen „to go“
- Die Achtsamkeitspraxis im Führungsalltag
- Was Achtsamkeit mit unserem Gehirn macht - Resilienz & Psychische Flexibilität
- Fokussierung – Achtsames Gehen, achtsame Atmen, Achtsames Essen
- Emotionsregulation - angeleitete Achtsamkeitsübung für eine langsamere Reiz-Reaktionsschwellen

Inhalt Tag 2:

3. Achtsame Mitarbeiter-Kommunikation

- Grundlagen & Anwendung einer achtsamen-wertschätzenden Kommunikation
- Praxisübungen für achtsame Mitarbeitergespräche & Meetings & Telefonate
- Achtsamkeit auf Dienstreisen – Auszeiten fürs Gehirn „Offenes Gewähr-SEIN“
- Leitplanken einer achtsam gelebten Meetingkultur
- Mindful Business: Teamentscheidungen

4. Achtsamkeitspraxis im Business Alltag

- Mehr **offline** statt online
- Empathie, Klarheit und Mitgefühl entfalten & üben
- Key practice: der Body-Scan nach Prof. Jon Kabat-Zinn
- Aufbau einer eigenen Übungspraxis
- 12 Strategien für mehr Glück und Zufriedenheit
- Wie gelingt die Anwendung Achtsamkeit langfristig im Arbeitsalltag?
- Die 7 Gesetze geistigen Erfolges – Einführung in die Hermetischen Gesetze

Nutzen des Seminars - Für den Einzelnen:

- Bessere Konzentration und Fokussierung auf das Wesentliche
- Mehr Klarheit und Objektivität bei hohem Arbeitsaufkommen
- Stärkung der persönlichen Kompetenzen zur Selbstführung
- Mehr Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit Stress, in Zeiten von Digitalisierung und Dauererreichbarkeit
- Gesteigerte Leistungskraft bei gleichzeitig weniger Anstrengung
- Höheres Empathie-Vermögen und Stärkung der sozialen Fähigkeiten
- Höheres Wohlbefinden, mehr Zufriedenheit durch tägliche achtsame Selbststeuerung
- Vorbeugung vor stressbedingten Erkrankungen durch stärkere Fokussierung & Zielklarheit

Für das Unternehmen:

- Effektivere Führungsarbeit für mehr Produktivität
- Höhere Motivation in den generationsübergreifenden Teams
- Weniger Reibungsverluste im Projektablauf
- Höhere Qualität der Ergebnisse: kreative Lösungen, innovative Ideen
- Effektivität durch bessere Entscheidungsfähigkeit
- Höhere Gesundheit und mehr Zufriedenheit

Termin: **27.08. und 28.08.2020; 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr**

Ort: Plaza Hotel, Bleicher Ufer 23, 19053 Schwerin

Gebühr: 325,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Kaffee, Tee mit kleinem Snack sowie einem Mittagessen sowie Handout und Schokoladen-Genuss-Training)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2020-29.

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis 11.08.2020 zu überweisen.

Stornogebühren: bis 3 Wochen vor Anreise: 30 % der Seminarkosten
bis 2 Wochen vor Anreise: 50 % der Seminarkosten
bis 1 Woche vor Anreise: 75 % der Seminarkosten
ab 1 Woche vor Anreise: 90 % der Seminarkosten

Wir behalten uns vor, bei nicht erreichter Teilnehmeranzahl, das Seminar 2 Wochen im Vorfeld abzusagen bzw. zu verschieben.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

18.12.2019