



Achtsamkeit im Management

Anforderungen klar und souverän begegnen

Wir sind Experten für Persönlichkeitsentwicklung im Management und arbeiten seit über zwanzig Jahren systematisch mit achtsamkeitsbasierten Ansätzen und Methoden. Dieses erfahrungsorientierte Training unterstützt Sie, mit Achtsamkeit in herausfordernden Situationen präsent zu bleiben, aus limitierenden Routinen auszusteigen und unter Druck besonnen entscheiden und handeln zu können. Achtsamkeit fördert einen wohlwollenden Umgang mit sich selbst und anderen.

Achtsamkeit im Management

Achtsamkeit beruht auf den Fundamenten alter Traditionen. Schon seit Jahrtausenden wird der achtsame Geist in Form von Meditationen in religiösen und spirituellen Kontexten geschult. Heute können wir uns – vor dem Hintergrund der Erkenntnisse der Neurowissenschaften – mit dem Phänomen der Achtsamkeit auf moderne Art beschäftigen.

Achtsamkeit kann weltanschaulich neutral betrachtet und geübt werden als wirkungsvolle Methode zur Selbsterkenntnis und zur Selbstführung. Die Zeit ist reif, diesen bewährten Ansatz der Geistesschulung in breiter und aufgeklärter Form für Leistungsträger in Unternehmen verfügbar zu machen.

Achtsamkeit hilft Ihnen standzuhalten, klar und bewusst zu handeln im Strudel von Komplexität, Geschwindigkeit und Unsicherheit. Darin liegt im Kern der Beitrag der Achtsamkeit zur langfristigen Stabilisierung von Engagement und Leistung. Im Management der meisten Branchen besteht heute ein hoher Handlungs-, Entscheidungs- und Kreativitätsdruck, der mit dem Risiko selektiver oder einseitiger Wahrnehmung einhergeht. Zudem wird die eigene emotionale Verfasstheit wenig wahrgenommen und in ihrer Auswirkung auf das Handeln und Entscheiden reflektiert.

Bewusstes und achtsames Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln ist der stärkste Katalysator für produktiven Wandel. Achtsamkeit führt zu einer fokussierten und entspannten Präsenz mit einem offenen, vorurteilsfreien Blick. Das hilft, sich von einseitigen Konzepten und Vorstellungen zu lösen. Ein achtsamer Geist, der die Wirklichkeit wahrnimmt, ohne sie vorschnell zu interpretieren, befähigt Manager zu klarem und klugem Handeln und Entscheiden.

Darüber hinaus unterstützt Achtsamkeit eine optimistische Grundeinstellung gegenüber Menschen und Arbeitssituationen. Der achtsame Manager kultiviert einen wohlmeinenden Umgang mit sich und anderen.

Ziele

Sie bekommen ein klares Verständnis von Achtsamkeit und lernen verschiedene Methoden kennen, wie Achtsamkeit trainiert werden kann. In praktischen Übungen erfahren Sie, was Achtsamkeit in der Aktion – im alltäglichen Tun – bewirken kann.

Das Training unterstützt Sie dabei, mit Achtsamkeit neue Sichtweisen und erweiterte Handlungsoptionen zu entdecken und Ihren eigenen Zugang zu mehr Achtsamkeit im Alltag zu finden.

- **Grundqualitäten von Achtsamkeit kennenlernen und entfalten:**

- Präsenz – im gegenwärtigen Moment offen und neugierig sein

- Fokus – die Aufmerksamkeit willentlich ausrichten

- Bewusstheit – die Innen- und Außenwelt umfassend wahrnehmen

- Gelassenheit – bei Herausforderungen ruhig und entspannt bleiben

- **Bewusstes Ausrichten der Aufmerksamkeit auf den angestrebten Fokus**
- **Präsenz im Kontakt mit anderen**
- **Bewusstheit über eigene emotionale Reaktionen**
- **Spannungsreiche Momente in der Schwebelage halten**
- **Intelligente Intuition beim Treffen von Entscheidungen nutzen**
- **Erarbeiten eines persönlichen Projektes zur Anwendung von Achtsamkeit**
- **Bewusstheit über sinnhafte, nachhaltige Lebensführung**
- **Erfahren, wie Mitgefühl und Toleranz durch Gelassenheit gefördert werden**

Vorgehen

Wir arbeiten mit einem Trainer und betreuen Übungen individuell. Es findet ein Wechsel von kurzen Präsentationen mit individuellen Reflexionen und zahlreichen praktischen Erfahrungen statt. Der Austausch und die Rückmeldungen untereinander helfen den Teilnehmern, ihren eigenen spezifischen Weg zu Achtsamkeit im Alltag zu finden und nachhaltig zu verankern. Wir bieten die Möglichkeit, sich beim Planen eines persönlichen - auf Achtsamkeit basierenden - Entwicklungsziels beraten zu lassen.

Respekt und Wertschätzung gegenüber Grenzen und persönlichen Vorlieben der Teilnehmer ist uns wichtig. Wir gehen davon aus, dass Selbstbestimmung in einer Atmosphäre von Sicherheit und Vertrauen für das Lernen von Achtsamkeit entscheidend ist. Als Trainer und Coaches achten wir stets darauf, dass die Teilnehmer für sich persönlich stimmige neue Optionen entdecken können, dabei authentisch bleiben und die eigene Wirkung weiter entfalten.

Zielgruppe

»Achtsamkeit im Management« spricht Menschen in Unternehmen an, die neue Perspektiven im Umgang mit beruflichen und persönlichen Herausforderungen suchen. Das Training unterstützt sie dabei, mit Achtsamkeit neue Sichtweisen und erweiterte Handlungsoptionen zu entdecken und ihren eigenen Zugang zum Thema Achtsamkeit zu finden. Das Training kann der Einstieg in eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis sein.

Besonders interessant ist das Training für Menschen, die

- langfristig leistungsfähig und gesund bleiben wollen,
- auch in schwierigen Situationen wohlwollend und respektvoll führen möchten,
- begeistertes Engagement mit Bewusstheit und Achtsamkeit leben wollen,
- Möglichkeiten mutig ergreifen und Grenzen mit gesundem Realismus akzeptieren wollen,
- kraftvoll zentriert statt hektisch getrieben sein wollen,
- Business und Menschlichkeit vereinbaren möchten.

»Achtsamkeit im Management« ist für alle geeignet, die neu mit Achtsamkeit beginnen oder bereits Erfahrung damit haben und Achtsamkeit im Berufsalltag vertiefen wollen. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich persönlich einzubringen und das Interesse, Achtsamkeit auch nach dem Training weiter zu verfolgen.

Unsere Trainingsangebote »Emotionale Intelligenz« und »Achtsamkeit im Management« ergänzen sich gut und überschneiden sich kaum.

Zu uns

Seit Beginn der 90er Jahre nutzen wir einen auf Achtsamkeit basierenden Trainings- und Coaching-Ansatz erfolgreich für Führungskräfte. Seit 1995 sind wir für viele deutsche Unternehmen der bevorzugte Partner für die Themen Selbstführung und emotionale Intelligenz. Wir selbst praktizieren Achtsamkeit seit Jahrzehnten; Achtsamkeit ist für unsere eigene berufliche und persönliche Entwicklung eine Schlüsselressource geworden.

Alle Trainer und Berater arbeiten als enge Kooperationspartner zusammen. Qualitätsstandard ist mindestens eine psychotherapeutische Ausbildung und fundierte Erfahrung mit persönlichen Entwicklungsprozessen. Durch eigene Erfahrung in Management, Vertrieb und Personalentwicklung sichern wir Praxisnähe und die Umsetzbarkeit unseres Konzeptes in den Unternehmensalltag.

Wir gehen davon aus, dass der langfristige Erfolg und das Wachstum jedes Wirtschaftsunternehmens in immer höherem Maße von der emotionalen Intelligenz seiner Mitarbeiter abhängen. Die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit bewusst lenken zu können wird gerade in Zeiten digitaler Transformationsprozesse und der Umstellung auf agile Arbeitsmethoden mehr und mehr zur Schlüsselkompetenz.

Wir vermitteln wirksame Wege, mit denen Menschen mehr persönliche Reife erlangen und ihr Potenzial voll ausschöpfen. Mit unserem Angebot unterstützen wir Personen, die mit anderen umgehen müssen, bei ihrer doppelten Herausforderung: Sich selbst und andere gut und respektvoll zu führen.

Termine, Organisation und Anmeldung

Termine und Kosten:

Aktuelle Termine und Teilnahmegebühr für dieses dreitägige Seminar sowie weitere Informationen finden Sie auf unserer Website »www.dietz-training.de«.

Teilnehmer:

Das Training wird mit acht Teilnehmern und einem Trainer durchgeführt. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, dass zwei bis drei Personen aus demselben Unternehmen gleichzeitig teilnehmen, sofern dies untereinander abgestimmt ist.

Anmeldung:

Sie können sich online unter dem Seminar »*Achtsamkeit im Management*« bei »*Termine und Anmeldung*« anmelden und erhalten dann die Anmeldebestätigung.

Seminarort:

Die Seminare finden im Kultur- und Bildungszentrum Kloster Seeon, 83370 Seeon, statt.

Die Hotelkosten sind direkt mit dem Hotel abzurechnen.



Information und Anmeldung:

Dietz Training+ Partner

Ingeborg und Thomas Dietz
Koempelstraße 10, 82340 Feldafing
Tel.: 08157 6140, Fax: 08157 6150
E-Mail: contact@dietz-training.de
Internet: www.dietz-training.de

Bei Interesse an einer firmeninternen
Durchführung wenden Sie sich bitte an uns.