

Mit Achtsamkeit führen

Das Führen von Unternehmen/Organisationen und MitarbeiterInnen erfordert ein bewußtes Wahrnehmen dessen was ist. Achtsam, präsent und gegenwärtig sein sind dabei Schlüsselqualifikationen. Hilfreich ist das Schweigen und das bewußte Erleben in der Natur.

Thesen:

- **achtsames Wahrnehmen ist eine Kernkompetenz von Führungskräften!**
- hören, was gesagt wird - bei Besprechungen mit MitarbeiterInnen und KundInnen
- die Intuition – das intuitives Wissen unserer Seele - entdecken
- sehen, was ist - Marktsituation und Betriebsrealität
- Kontakt zu sich selbst und zu den MitarbeiterInnen
- aus sich selbst führen – authentisch sein

Ziele des Seminars:

- Einübung, Vertiefung der Achtsamkeit und der Wahrnehmung
- den eigenen Führungsstil erkennen und dessen Wirkung erfahren
- einen guten Umgang mit Sorgen und Belastungen lernen
- Authentizität - im Einklang mit sich selber leben
- Stressabbau und Entspannung

Methoden:

- Meditation & Wandern (etwa 3-5 Stunden täglich)
- erlebnispädagogische und meditative Übungen
- Schweigen (in intensivem Ausmaß)
- die Wiederholung von Bekanntem
- inhaltliche Impulse

Dieses Angebot gilt für alle Jahreszeiten. Im Winter werden wir mit Schneeschuhen unterwegs sein. Beim Seminar bietet ein Meditationszentrum oder ein Seminarhaus in den Bergen ein ungestörtes zuhause.

Dauer: 2 bis 3 Tage

Teilnehmerinnenzahl: 6 - 9 Personen

Kosten für Seminarleitung :

1.500 Euro/Tag exkl. USt und Spesen