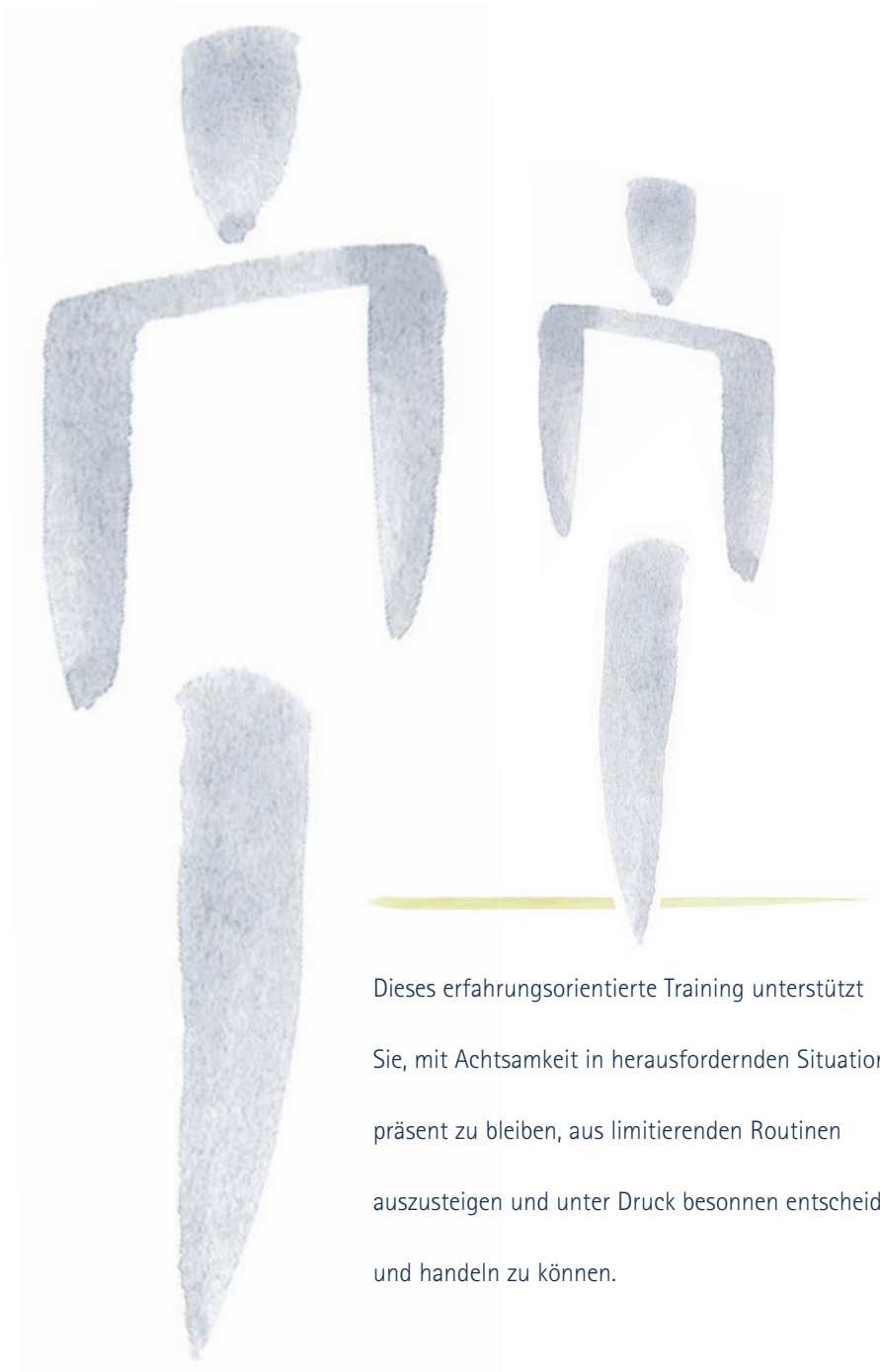


Achtsamkeit im Management

Anforderungen klar und souverän begegnen



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 im Management

Führungskräfte müssen bei aller Aufmerksamkeit für die Außenwelt innerlich zentriert und präsent sein. Sie sind gefordert, im Alltag schnell und bewusst zwischen verschiedenen Zuständen umschalten zu können:

Von der Vogelperspektive zur fokussierten Zielorientierung, von Entschlossenheit zum in der Schwebelage halten, von Empathie zur Durchsetzung, mal zupacken und mal loslassen. Das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit und die Konzentration dahin auszurichten, wo sie gewünscht ist, kann mit Achtsamkeit trainiert werden. In einem achtsamen Zustand entsteht in Bruchteilen von Sekunden eine „Entscheidungslücke“ zwischen der unmittelbaren Erfahrung und der meist automatischen Handlungsorientierung.

Achtsamkeit gilt derzeit als der wichtigste und zugleich am besten erforschte Weg, um angesichts äußerer Komplexität und Geschwindigkeit innerlich klar, konzentriert und gelassen zu bleiben. Achtsamkeit fördert eine gesunde Haltung und positive Präsenz bei herausfordernden Situationen und beim Gestalten von Beziehungen. Sie hilft, aus limitierenden Routinen und Automatismen aussteigen zu können und unter Druck besonnen, klar und zentriert zu entscheiden. Zudem fördert die Übung der Achtsamkeit körperliche Gesundheit und emotionale Regeneration.

Ein Phänomen, dem sich Führungskräfte und Leistungsträger zunehmend stellen müssen, ist das Treffen von Entscheidungen in Ungewissheit. Auch ausgefeilte Controllingssysteme ändern nichts daran, dass zukünftig viele wichtige Entscheidungen nicht mehr allein auf der Basis von Zahlen, Daten und Fakten getroffen werden können. Intuition und „Bauchgefühl“ müssen die Einschätzung der empirischen Sachlage ergänzen und erweitern. Intuition wird zu einer immer wichtigeren – auch wissenschaftlich untersuchten – Ressource in Führung und Management. Achtsamkeit ist der Schlüssel zu intelligentem intuitiven Entscheiden. Der achtsame Geist nimmt die inneren Impulse bewusst wahr und verbindet sie mit der kognitiven Ebene. So wird das Risiko vermieden, dass Schattenseiten der Persönlichkeit wie Ängste, Empfindsamkeiten oder Eitelkeiten als diffuses „Bauchgefühl“ unbewusst entscheidungswirksam werden.

Ziele

Im Training erleben die Teilnehmer, wie sie stärkende Qualitäten von Achtsamkeit entfalten und einsetzen können. Sie erfahren, wie die bewusste Aufmerksamkeitslenkung sie unterstützt, in spezifischen Situationen klarer, gelassener und besonnener zu handeln.

Sie entwickeln im Verlauf des Trainings eine individuelle Strategie für ein persönliches Entwicklungsziel. Die Teilnehmer erfahren, wie man Intuition auf eine bewusste Art und Weise anwenden und für Entscheidungen nutzen kann.

► 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 und Schärfen der Sinne

► Präsenz im Kontakt mit anderen

► Klare Wahrnehmung situativer Umstände

► Bewusstheit über eigene emotionale Reaktionen

► Spannungsreiche Momente in der Schwebelage halten

► Intelligente Intuition erleben und beim Treffen von Entscheidungen nutzen

► Achtsamkeit beim gezielten Einstellen auf überraschende Herausforderungen

► Erarbeiten eines persönlichen Projektes zur achtsamen Verhaltensänderung



Vorgehen

Wir arbeiten mit zwei Trainern 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 sowie die Coachings in der Kleingruppe 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

Die Mehrzahl der Teilnehmer sind Manager unterschiedlicher Hierarchieebenen.

Das Training spricht auch andere Personen mit hoher Verantwortung an, wie Personalentwickler, Projektleiter, Fachkräfte oder Vertriebsspezialisten.

Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich persönlich einzubringen und das Interesse, Achtsamkeit auch nach dem Training weiter zu verfolgen.

Rahmen und Angebot

Das Training „Achtsamkeit im Management“ ist für Personen geeignet, die neu mit Achtsamkeit beginnen oder bereits Erfahrung damit haben und Achtsamkeit im Berufsalltag vertiefen wollen. Unsere Trainingsangebote „Emotionale Intelligenz“ und „Achtsamkeit im Management“ ergänzen sich gut und überschneiden sich kaum.

Unser zweiteiliges Training „Emotionale Intelligenz“ basiert auf Achtsamkeit und wird seit 1997 sowohl firmenintern als auch als offenes Seminar durchgeführt. Inzwischen haben über 3000 Personen daran teilgenommen. Etwa 4000 Trainertage mit diesem Seminar stehen für unsere Erfahrung.

Termine, Organisation und Anmeldung

Termine:

27.04. – 29.04.2015

23.09. – 25.09.2015

Aktuelle Termine finden Sie immer auf unserer Website www.dietz-training.de.

Seminarkosten:

Euro 1.650,-- zzgl. MwSt., ohne Unterkunft und Verpflegung.

Teilnehmer:

Das Training wird mit 12 Teilnehmern und zwei Trainern 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 telefonisch, per E-mail oder online unter dem Seminar „Achtsamkeit im Management“ bei „Termine, Organisation 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.

Rücktritt:

Bei Rücktritt oder Umbuchung zwischen 3 Monaten und 6 Wochen vor Beginn des Trainings berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von € 230,-. Später berechnen wir bis 1 Woche vor Seminarbeginn 50 % des Veranstaltungspreises, danach das volle Honorar als Stornokosten. Wenn der Platz wieder besetzt wird, fällt ab 3 Monaten vor Beginn lediglich die Bearbeitungsgebühr an.

Bei kurzfristigem Veranstaltungsausfall durch höhere Gewalt, Krankheit oder Unfall eines Referenten sowie sonstige von uns nicht zu vertretende Umstände wird ein neuer Veranstaltungstermin genannt.

Zu uns

Seit Beginn der 90er Jahre nutzen wir einen auf Achtsamkeit basierenden Trainings- und Coaching-Ansatz erfolgreich für Führungskräfte. Seit 1995 sind wir – zusammen mit unseren Partnern – für viele deutsche Unternehmen der bevorzugte Partner für die Themen Selbstführung und emotionale Intelligenz.

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 abhängt. Deshalb steht der Einzelne und sein achtsamer Umgang mit sich selbst und denen, für die er Verantwortung trägt, für uns im Vordergrund.

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.



Wir und unsere Partner



Ingeborg Dietz, www.dietz-training.de

Seit 1990 selbstständige Trainerin und Coach für Führungskräfte mit dem Schwerpunkt emotionale Intelligenz und Persönlichkeitsentwicklung.

Lehrtätigkeit für Internal Family Systems Therapy (IFS) in Deutschland und USA. Leitet die Coaching-Weiterbildung 'Psychologie der Veränderung' zusammen mit Thomas Dietz. Ausgebildet u.a. in Hakomi – Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie und Reflexiv Systemischer Beratung.



Thomas Dietz, www.dietz-training.de

Senior Coach DBVC, Arzt mit Zusatztitel Psychotherapie. Seit 1989 Trainer und Berater. Fünf Jahre Mitarbeiter und Gesellschafter eines internationalen

Beratungsunternehmens. Ausgebildet in Hakomi – Erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie, Reflexiv Systemischer Beratung, systemischen Aufstellungen und Psychodrama. Lehrtätigkeit für Coaching und für Internal Family Systems Therapy (IFS) in Deutschland und USA.



Karin Apfel, www.karin-apfel.de

Seit 1991 als selbstständige Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und als Beraterin in eigener Praxis tätig. Weitere Arbeitsschwerpunkte: Lehrtherapeu-

tin am Hakomi Institute of Europe für Beziehungsfragen und Paartherapie. Persönlichkeitscoach für Führungskräfte aus dem mittleren und oberen Management. Davor mehrjährige Erfahrung als Führungskraft in der Werbeabteilung eines Verlages.



Dr. Carl Edelbauer, www.life-coach.at

LifeCoach, Trainer und Berater in Persönlichkeitsentwicklungsprozessen.

Arzt für Psychotherapeutische Medizin, seit 1989 in freier Praxis tätig.

Internationale Lehr- und Ausbildungstätigkeit. Ausbildungsleiter und Lehrtrainer des Hakomi Institute of Europe.



Dr. Edgar Geiselhardt, www.advancedleadership.de

Selbstständiger Führungstrainer und Coach seit 2001. Davor 12 Jahre Direktor für Management- und Organisationsentwicklung bei zwei großen deutschen Banken.

Aus- und Weiterbildungen u.a. in Hakomi, Internal Family Systems Therapy (IFS), systemischer Beratung und Organisationsentwicklung. Themenschwerpunkte: Führung, Rollen und Persönlichkeit, Macht und Mikropolitik, Teamentwicklung.



John Ireland, www.john-ireland.eu

Senior Consultant und Coach. Zehn Jahre Personalleiter in unterschiedlichen britischen Industrie-Unternehmen. Seit 1981 in Deutschland, sechs Jahre Akademieleiter bei zwei großen Weiterbildungsinstituten.

Als Berater und Trainer in der internationalen Wirtschaft tätig im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, Strategie, Leadership. Coaching auf Vorstandsebene.



Christian Macke

Organisationsberater und Coach. Selbstständig seit 2013, davor 11 Jahre

Krankenhausleitung bei zwei großen privaten Klinikunternehmen. Studium der

Betriebswirtschaft, Ausbildung u.a. in systemischer Beratung und Coaching. Themenschwerpunkte:

Führen in Veränderungsprozessen, Persönlichkeitsentwicklung, ziel- und menschenorientierter

Umbau von Organisationsstrukturen.



Gracia Thum, www.graciathum.de

Seit 2001 selbstständige Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten Führung und Persönlichkeitsentwicklung. Davor acht Jahre im Personal- und Trainingsbereich einer großen deutschen Bank und Beraterin in einer Unternehmensberatung.

Studium der Betriebswirtschaft, der Philosophie und Erwachsenenpädagogik. Weiterbildung in Internal Family Systems Therapy (IFS), Transaktionsanalyse und NLP. Zertifizierte Coaching-Weiterbildung, anerkannt vom DBVC.



Roland Wagner, www.dermedientrainer.de

Selbstständiger Trainer und Coach für wirksames Auftreten in Medien, auf Bühnen, im Unternehmen und in Präsentationen. Schwerpunkte: Innere Ruhe, Stressbewältigung, Achtsamkeit. Studium der Politik- und Rechtswissenschaften. Seit 1997 tätig als Moderator, Redakteur und Autor bei SWR2. Zertifizierte Coaching-Weiterbildung, anerkannt vom DBVC. Seit 2011 Lehrauftrag an der Hochschule für Technik Stuttgart.



Halko Weiss, Ph.D., www.hakomi.de

Dipl.-Psychologe, Mitbegründer und Senior Trainer des Hakomi Institute in Boulder, Colorado, sowie Gründer und Internationaler Direktor des Hakomi Institute of Europe in Heidelberg. Buchautor und Verfasser zahlreicher Fachartikel. Bildet seit über 20 Jahren Psychotherapeuten und Trainer aus, in Deutschland, den USA, Neuseeland und Australien. Als Coach und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung in der Wirtschaft tätig.



Ursula Wolf

Selbstständige Trainerin und Coach für Fach- und Führungskräfte seit 2004. Schwerpunkte: Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Konfliktmanagement. 10 Jahre in der Personalentwicklung und als Beraterin für Diagnostik und Personalauswahl in einer großen deutschen Bank. Studium der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Zertifizierte Coaching-Weiterbildung, anerkannt vom DBVC. Ausgebildet in Internal Family Systems Therapy (IFS).



Walter Wölfle, www.woelfle-training.de

Senior Coach DBVC, Psychologischer Psychotherapeut und Pädagoge, Diplom. Seit 1991 selbstständiger Trainer und Berater für Führung, Teamarbeit und Persönlichkeitsentwicklung. Coach im internationalen Profisport und in der Wirtschaft. Davor 10-jährige klinisch-psychotherapeutische Arbeit und Lehrtätigkeit am Hakomi Institute of Europe.



Information und Anmeldung:

Dietz Training und 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.**