



Gabriela C. von Arx
MBSR- und MBCL-Lehrerin, MSC, MBCT
Coach
Organisationsberaterin/Supervisorin BSO
Dozentin



Madeleine Winkler-Duclos
MBSR- und MBCL-Lehrerin – vtw-Coach of The Work –
NLP-Lehrtrainerin – Gewaltfreie Kommunikation –
Solution Focus – Aufstellungen – Logosynthese –
Emotionscode - Matrix Energetics

Anmeldungen und weitere Auskünfte

FlowChange
Madeleine Winkler-Duclos
Waisenhausplatz 22
3011 Bern

Tel. 079 272 4775
www.flowchange.ch

Institut für Identität und Selbsterkenntnis
Gabriela C. von Arx
Allmendstrasse 36
3014 Bern

Tel. 079 248 3406
www.bornvonarx.ch

Neue Kurse ab 5. März 2020

Mindful Leadership

Who we are, is how we lead

für Führungskräfte



**Die wichtigste Minute Deines Tages:
die achtsame Minute ...**

Dauer

2 ganze Tage und 1 Abend

Kursort

im Zentrum von Bern

Teilnehmende

max. 16 TN, min 8 TN

Preis

Oktober-Kurs: CHF 890.-
inkl. Kaffeepausen und Mittagessen

Der Preis beinhaltet 2 Kurstage und 1 Abend zum gemeinsamen Austausch, Fragen stellen, Ideen generieren, wie weiter usw.

Dazwischen gibt es regelmässige Inputs und begleitetes Üben. So können Veränderungen nachhaltig greifen.

Daten Frühjahr 2020

Donnerstag, 5. März 2020 von 08.30 – 17.00 Uhr
Donnerstag, 19. März 2020 von 08.30 – 17.00 Uhr
Donnerstag, 30. April 2020 von 18.00 – 21.00 Uhr

Daten Herbst 2020

Donnerstag, 22. Oktober 2020 von 08.30 – 17.00 Uhr
Donnerstag, 5. November 2020 von 08.30 – 17.00 Uhr
Donnerstag, 17. Dezember 2020 von 18.00 – 21.00 Uhr

Mindful Leadership – Who we are, is how we lead

Wer wir sind, ist wie wir führen

für Führungskräfte

Leistungsdruck - grosser Workload - zu wenig Zeit - mit den Gedanken immer einen Schritt voraus ... Kennen Sie das?

Achtsamkeit hilft uns, unsere Denkmuster zu erkennen und gewohnte Stressreaktionen zu unterbrechen. Somit können wir emotional angemessen reagieren. Wir können aus dem Autopiloten aussteigen und werden bewusster, fokussierter, präsenter, klarer und kreativer – ausgeglichener und ruhiger – und gesünder. Wir können uns besser konzentrieren, hören besser zu und haben mehr Handlungsoptionen.

Wir lernen aus dem Tun-Modus regelmässig zur Ruhe zu kommen, uns selber wahrzunehmen, unsere Gedanken, unsere Antreiber und Ängste zu registrieren, und danach die Prioritäten wieder klarer zu erkennen. Dabei ist die Schulung des Mitgefühls ein wichtiger Punkt.

Dank dem Achtsamkeitstraining finden Sie wieder in Ihre Balance. Dadurch verbessern sich Ihre Arbeitszufriedenheit, Ihre Beziehungsqualität sowie Ihre kognitiven Fähigkeiten: Ihre Führungsqualität nimmt zu.

Im Kurs wechseln sich Theorie und Übungen, Reflexionen und Selbstbeobachtung ab.

Sie lernen viele Achtsamkeitsaktivitäten, die Sie im Alltag integrieren können – sowohl in der Führung als auch im Privatleben.

Es stehen keine Führungskonzepte im Vordergrund, sondern die achtsame, innere Haltung. Diese lernen Sie über viele praktische Übungen zu kultivieren. Wirksames Führungsverhalten muss somit nicht gelernt werden - es ergibt sich authentisch von selbst aus Ihrer inneren Haltung.