



Institut für Identität  
& Selbsterkenntnis



communication learning development

## 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, ruhiger, gelassener – 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 kognitive 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.

Nach den 2 Kurstagen begleiten Sie regelmässige Inputs und begleitetes Üben während 6 Wochen in Ihrem Alltag.  
Danach treffen wir uns an einem Abend (ca. 3 Stunden) zum gemeinsamen Austausch und Fragen stellen. Auch werden weitere Übungen und Ideen zum Weiterüben vorgestellt. Veränderungen können so nachhaltig greifen.

### Dauer

2 Tage und ein Abend - dazwischen regelmässige Inputs und begleitetes Üben

### Kursort

Im Zentrum von Bern

### Kursleitung

Madeleine Winkler-Duclos und Gabriela von Arx

### Teilnehmende

max. 16 TN, min 8 TN

### 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

### Preis

CHF 890.-

Inkl. regelmässige Inputs und begleitetes Üben nach dem Kurs – danach ein gemeinsamer Abend (ca. 3 Std.) zum gemeinsamen Austausch, Fragen stellen, sowie weitere Übungen und Ideen zum Weiterüben.