

Mindful Leadership - Selbstführung *offen für alle*

Leistungsdruck - Überarbeitung - 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 Lebensqualität nimmt zu.

Im Kurs wechseln sich Theorie und Übungen, Reflexionen und Selbstbeobachtung ab.
Sie lernen viele Achtsamkeitsaktivitäten, die Sie im Alltag integrieren können – sowohl im Beruf als auch im Privatleben.

Es stehen keine Konzepte im Vordergrund, sondern die achtsame, innere Haltung. Diese lernen Sie über viele praktische Übungen zu kultivieren. Wirksame Verhaltensänderungen müssen somit nicht gelernt werden - sie ergeben 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 2019

Donnerstag, 21. März 2019 von 08.30 – 17.00 Uhr

Donnerstag, 4. April 2019 08.30 – 17.00 Uhr

Montag, 6. Mai 2019 von 18.00 – 21.00 Uhr

Preis

CHF 490.- (Frühbucherrabatt bis Ende Januar 2019)

CHF 590.- (ab Februar 2019)

Inkl. regelmässige Inputs und begleitetes Üben während ca. 5 Wochen nach dem Kurs – danach ein gemeinsamer Abend (ca. 3 Stunden) zum gemeinsamen Austausch, Fragen stellen, sowie weitere Übungen und Ideen zum Weiterüben