

Neue Regeln.
Frisches Wissen.



25
JAHRE

MANAGEMENT SCHOOL ST.GALLEN | GESAMTPROGRAMM
SEMINARE • ST.GALLER ABSCHLÜSSE • CORPORATE PROGRAMS • CONFERENCES

ST.GALLEN

Mindful Leadership: Achtsamkeit und Führung

In diesem Training entwickeln Sie einen klaren Blick darauf, was es heisst, sich selbst und die Mitarbeitenden in einer gesunden Leistungskultur achtsam zu führen. Das Ergebnis lässt sich messen – am Unternehmenserfolg und an der Zufriedenheit der Mitarbeitenden. Lernen Sie, das Potenzial der Achtsamkeit auszuschöpfen.

Gesunde Organisationen üben sich in Achtsamkeit. Richtig interpretiert, ist dieser Begriff ein wichtiger Schlüssel zum persönlichen und unternehmerischen Wachstum. Achtsamkeit bedeutet, Gefühle transparent zu machen und als Führungskraft jederzeit bewusst zu entscheiden, wie man mit Mitarbeitenden, Kunden und Kollegen umgeht. Beim Arbeiten mit geschäftsrelevanten Informationen wird durch Achtsamkeit der Blick für die faktische Kraft der Daten geschärft – eine Differenzierung, die wir im Tempo des Alltags viel zu selten bewusst machen. Achtsamkeit erhöht unsere Fähigkeit, eine Reaktion die sich aufbaut, zu spüren, zu beobachten und dann bewusst zu entscheiden. Das Training stellt die erfolgskritische Balance zwischen rationalen und emotionalen Faktoren von Leadership wieder her.

www.mssg.ch/corporate/achtsamkeit



Durchführung

Das Seminar kann aktuell nur als firmeninterne Veranstaltung gebucht werden.

Paketpreis für eine 2-tägige Durchführung für bis zu 12 Personen

Standardprogramm für Unternehmen mit geringem Anpassungsbedarf:
CHF 8'500 | EUR 7'400

Customized Program für Unternehmen mit speziellen Anforderungen:
CHF 9'300 | EUR 8'100

Achtsamkeit und Stressbewältigung – ganzheitlicher Ansatz

Spüren, beobachten, bewusst entscheiden: Was fördert die Achtsamkeit im Umgang mit Stress und den sich aufbauenden Reaktionen? Was sind die Dimensionen einer achtsamen Führung? Wie gestaltet man Beziehungen in allen Situationen, in denen Führung gebraucht wird, mit mehr Bewusstsein? Welche Rolle spielen Identität, Unternehmenskultur, Strukturen und Prozesse?

Lebensstil und Arbeitsstil – Analyse der Risikofaktoren

Auf dem Weg zu höherer Bewusstheit: Was bewirkt im Leben – in der Arbeit wie in der Freizeit – Angst und Stress, und was haben diese Faktoren mit Achtsamkeit zu tun? Wie lassen sich persönliche Stressfaktoren erkennen und erfolgreich meistern? Welche «Achtsamkeitsverhinderer» lauern im beruflichen Alltag und im Privatleben? Wie entdeckt man verborgene Potenziale, die konkrete Veränderung und einen achtsameren Umgang mit Stress ermöglichen?

Das «gesunde» Unternehmen – achtsame Leistungskultur

Halt geben und unterstützen statt überfordern und demotivieren: Was hat eine achtsame Leistungskultur mit funktionierenden Strukturen und Prozessen zu tun? Wozu braucht man ein Leitbild und einen Strukturbaum? Warum sind klare Unternehmensziele die Basis für den Erfolg? Wie schafft eine lernende Organisation mehr Flexibilität? Was macht Eigenverantwortung zum Führungsinstrument? Wann stösst ein Mitarbeiter an Grenzen, und woran erkennt man ein Burnout?

Stärken stärken – Extrameile statt Dienst nach Vorschrift

Vorhandene Fähigkeiten zu neuen Dimensionen führen und versteckte Potenziale ausschöpfen: Was macht Menschen zufrieden, körperlich fit und innovationsfreudig? Was haben leistungsstarke Mitarbeitende gemeinsam? Welche leistungsfördernden Merkmale können wie unterstützt werden? Wie erkennt man die Stärken der eigenen Mitarbeitenden? Wie fördert man bewusst und konfrontiert dort, wo es notwendig ist?

Lernziele

Das Training ermöglicht, starre Verhaltensmuster und Denkabläufe aufzubrechen. Dadurch werden tiefe Erkenntnisprozesse angestossen und innere Ressourcen freigesetzt. Die Teilnehmer schulen systematisch ihre Selbstwahrnehmung. Sie lernen die Perspektive eines neutralen Beobachters einzunehmen, aus dieser Position Aktionen und Reaktionen im Moment ihrer Entstehung zu erkennen und aus der eigenen Mitte heraus handlungsfähig zu bleiben.

Methodik

Das Seminar ist vielseitig angereichert mit Impulsvorträgen, Diskussionen, Fallbeispielen, eigenen Situationen, Geschichten, Tipps und Anekdoten aus der Praxis. Daraus ergibt sich ein wegweisendes und umsetzbares Modell für organisatorische Gesundheit und erfolgreiche Führung.