



Quality Leadership Time – mehr Zeit fürs Wesentliche mit Achtsamkeit im Führungsalltag

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

© Viktor Frankl

Führungskraft im digitalen Zeitalter zu sein erweist sich für immer mehr Manager als echte Herausforderung. Greifbare Schwierigkeiten wie Matrix-Organisation, unterschiedliche Zeitzonen und Kulturen innerhalb eines Teams kann man mithilfe von zielgerichtetem Coaching und Training noch meistern.

Aber **der Umgang mit der eigenen Ressource Zeit, Fokussierung und Priorisierung** ist die eigentliche Herausforderung in Zeiten der Digitalisierung.

So kommt es, dass im Executive Coaching immer mehr Manager eine latente Unzufriedenheit mit der eigenen Performance spüren, diese aber nur schwer benennen können.

Parallel zum Trend Digitalisierung entwickelt sich quasi als Gegentrend (Quelle: Zukunftsinstitut) die Achtsamkeit.

Achtsamkeit – in diesem Kontext angewandt – wirkt sowohl auf der Ebene der inneren Haltung als auch mit konkreten Werkzeugen im Führungsalltag und ist damit eine sehr effektive Unterstützung für bewusste Führungskräfte.

In diesem Vortrag erhalten Sie Impulse:

- wie es der Führungskraft jetzt und in Zukunft mit Hilfe von Achtsamkeit gelingen kann, immer einen Schritt voraus zu sein
- für mehr eigene Zufriedenheit
- bessere Ergebnisse
- und gestärktes Teamgefühl.

Vortragszeit: 30 Minuten mit anschließendem Austausch



Die Expertin

Executive Coach, Leadership Trainerin,
Yogalehrerin, MBSR-Lehrerin

Martina Lüttringhaus
Anna-Schneider-Steig 5
50678 Köln

Tel.: +49-221-9929481
auszeit@change-room.de

