

Quality Leadership Time

Mehr Zeit für's Wesentliche

“What you do makes a difference, and you have to decide what kind of difference you want to make.” Jane Goodall

Ablauf / Grobkonzept Mindful Leadership Training

- Tag 1 -

Zeit	Inhalt
9:00-11:30	Achtsames Ankommen - 1 Minute der Stille Vorstellungsrunde, Agenda, Wünsche an das Training Einstieg ins Thema - Achtsamkeit als Erfolgsfaktor der modernen Führungskraft
11:30-11:45	Pause mit Aktivierung
11:45-12:30	Persönliche Bestandsaufnahme „Zeit für Führung“ Das Management/Leadership Modell - Überblick über die wichtigsten Führungsaufgaben Abgleich mit eigenen Prioritäten und Austausch dazu Übung: Achtsame Kalender Reflektion
12:30-13:30	Mittagspause
13:30-15:00	Zeitfresser identifizieren und Handlungsspielraum erhöhen mit den Kreisen der Einflussnahme 10' Einführung in die Meditation
15:00-15:15	Pause mit Aktivierung
15:15-17:00	Win-Win-Situationen schaffen durch erfolgreiches Delegieren und aktive Personalentwicklung Der Delegationspoker - 7 Stufen der Delegation 1 Minute der Stille zum Innhalten und Reflektieren Delegationsgespräche führen mit Feedback Tagesabschluss



Ablauf / Grobkonzept Mindful Leadership Training

- Tag 2 -

Zeit	Inhalt
9:00-11:30	Achtsames Ankommen Übergänge bewusst gestalten Reflektion Tag 1, Ausblick Tag 2 Den Auslösern auf die Spur kommen – die inneren Antreiber und wie sie sich in der Führung auswirken
11:30-12:00	Pause Bodyscan
12:00-13:00	Reflektion zu den inneren Antreibern Positive Erlauber – Glaubenssätze bearbeiten Achtsamkeitsübung zu den inneren Antreibern/Erlaubern
12:30-13:30	Mittagspause
13:30-15:00	Entscheidungen treffen: Intuition und Ratio verbinden Das Entscheidungsquadrat
15:00-15:30	Pause
15:15-17:00	Achtsames Zuhören – Theorie und Praxis für SINNVolle Mitarbeitergespräche Tagesabschluss



Einführung und Definition

WAS IST „QUALITY LEADERSHIP TIME“?



Von der Führungskraft zur Führungspersönlichkeit

Als achtsame Führungskraft strahlen Sie authentische Führungspräsenz mit Charisma aus.

Diese ist das Ergebnis von kultivierter Fokussierung, Klarheit, Kreativität, Haltung und Empathie für Andere.



Warum braucht es eine neue Führungsqualität?

Willkommen in der „PAID“* Realität:

- Pressure
- Always ON
- Information overload
- Distraction

Wachsende Trends wie

- die **Digitalisierung**, welche zu immer schnelleren Prozessen und Informationsaustausch führt, bestehende Geschäftsmodelle in Frage stellt und so neben Innovationen auch Unsicherheiten weckt
- die **Globalisierung**, die vermehrt auf virtuelle und interkulturelle Teams setzt, die in einem komplexen System verlässliche Ergebnisse liefern sollen

fordern neben allen positiven Aspekten ihren Preis.

* Quelle: Rasmus Hougaard: „One second ahead“



Wie wirken sich diese Rahmenbedingungen auf das Tagesgeschäft von Führungskräften aus?

Aktion oder Reaktion?

Im Minutentakt reagieren wir auf dringende Anfragen – der Mitarbeiter mit einem unaufschiebbaren Problem, die Terminanfrage des Chefs und Emails!

Alle guten Vorsätze an wichtigen und einflussreichen Themen zu arbeiten, fallen dann oft über Bord – das Ergebnis: das schleichende Gefühl, die Situation nicht mehr unter Kontrolle zu haben, das Gefühl, machtlos den Anforderungen ausgeliefert zu sein. Einmal in diesem Hamsterrad gefangen, findet sich nur schwer der Ausstieg



„Leadership is not about titles, positions or flowcharts. It is about one life influencing another.“
John. C. Maxwell

Ungünstige Entscheidungen und deren teils fatale Folgen für die Organisation, ihre Mitarbeiter und die Umwelt basieren meist nicht auf mangelnder Intelligenz, sondern entstehen durch einen überfüllten Kalender und dem daraus resultierenden inneren Reaktionsmodus.

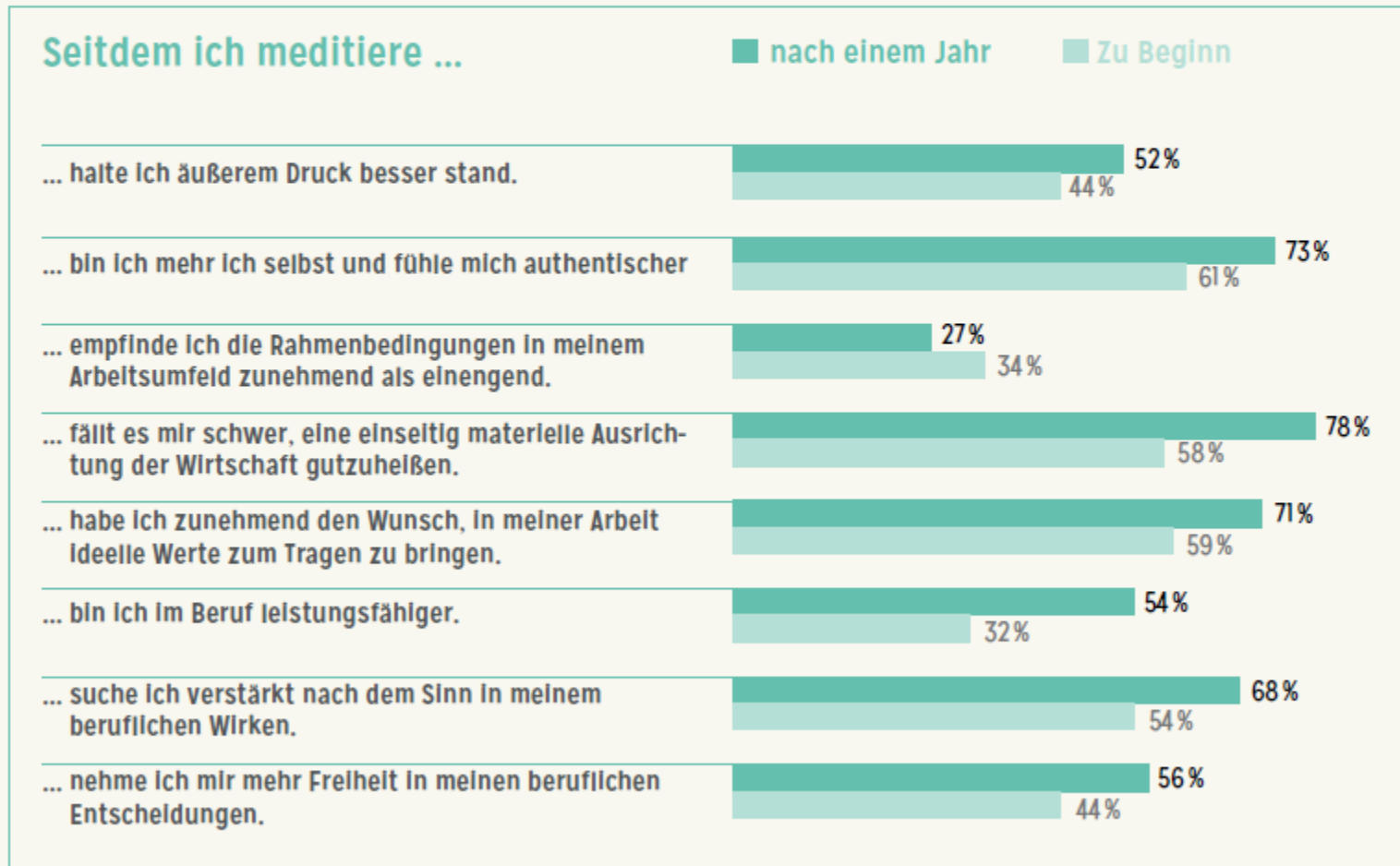
**Achtsamkeit als Hebel
zur Agilität
„Loslassen“ als Kompetenz**



bld115868 fotosearch.com ©



WAS ACHTSAMKEITSTRAINING IM UNTERNEHMEN BEWIRKT:



[Hänsel, Kaz: „CSR und gesunde Führung“ Springer 2016]

Kontakt Daten

ON.DevelopmentGroup

Anna-Schneider-Steig 5

50678 Köln

martina.luettringhaus@on-dg.de

www.on-dg.de



change room

Executive retreats

auszeit@change-room.de

www.change-room.de



ON.DevelopmentGroup
empowering people