



Mindful Leadership Training: Zeit für Führung

Als achtsame Führungskraft strahlen Sie authentische Führungspräsenz mit Charisma aus.

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

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

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.

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.

Ihre Ansprech-partnerin:



Martina Lüttringhaus

Die Expertin:
Executive Coach,
Leadership Trainerin,
Yogalehrerin,
MBSR Lehrerin



Möchten Sie mehr erfahren?

ON.DevelopmentGroup
Website: www.on-dg.de
E-Mail: mail@on-dg.de
Telefon: 0221-9929481

Anna-Schneider-Steig 5
50678 Köln



Die Inhalte im Überblick:

Tag 1

- Achtsamkeit als Erfolgsfaktor der modernen Führungskraft
- Wissenschaftliche Grundlagen zum Thema Achtsamkeit
- Persönliche Bestandsaufnahme: „Zeit für Führung“
- Management vs. Leadership – die wichtigsten Führungsaufgaben
- Prioritäten – in Theorie und Praxis
- Achtsame Kalender-Reflektion
- Körperwahrnehmung und Beweglichkeit mit leichten Yoga-Sequenzen
- Zeitfresser identifizieren und eliminieren
- Delegieren – Mitarbeiter entwickeln, mehr Freiräume für sich selbst schaffen
- Konzentration fördern durch Meditation
- Handlungsspielraum erhöhen mit den Kreisen der Einflussnahme
- Achtsamkeit im Alltag für mehr Präsenz

Tag 2

- Den Auslösern auf die Spur kommen – die inneren Antreiber und wie sie sich in der Führung auswirken
- Gewohnheiten nachhaltig verändern mit Achtsamkeitsübungen
- Emotionale Führung: SINNHafte Gespräche führen
- Achtsames Zuhören in Theorie und Praxis
- Innehalten als Führungskompetenz
- Transfer in den Alltag

Dauer: 2 Tage

Teilnehmer: max. 8

**Investition: 4.500,-€
zzgl. ges. MwSt.**

**Förderung von Führungskompetenzen:
Achtsamkeit als Hebel
für Agilität und
Empowerment**

