

Wir setzen unsere Veranstaltungsreihe zu „Organisationen der Zukunft – wie kann Transformation gelingen?“ fort.

Alle 2-3 Monate wollen wir gemeinsam mit Ihnen Herausforderungen und Lösungsansätze zur erfolgreichen Bewältigung von disruptiven Veränderungen in der Arbeitswelt (VUCA: volatil, unsicher, komplex und ambivalent) diskutieren.

Bei jeder Veranstaltung steht ein fokussiertes Thema im Mittelpunkt. Perspektiven, die wir dabei einnehmen sind: die Perspektive der Führungskraft, des Mitarbeiters, der Organisation und die der Person, unabhängig von ihrer beruflichen Rolle. Nach einem interaktiven Impulsvortrag durch Beraterinnen und Berater aus dem Netzwerk von M hoch x bleibt genügend Zeit für den Erfahrungsaustausch und ein gemeinsames Frühstück bzw. den Ausklang des Arbeitstages bei Fingerfood und Drinks.

THEMA

ACHTSAM FÜHREN – von innen nach außen

BERATERTEAM

Steffen Kubitzky und Leoni McGough
Menexia Kladoura (Inhaberin M hoch x)

ORT & ZEIT

M hoch x - Beratung, Coaching, Mediation
für Projekte, Führung, Veränderung
71636 Ludwigsburg, Hoferstr. 5, 2. OG
21.9.2017 von 16:00 bis 19:00 Uhr

KOSTEN: wieviel es Ihnen wert ist

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldung mit Name und Firma

per Mail bitte an: office@mhochx.com

telefonisch unter: 07141-2797605

Mit herzlichen Grüßen

Menexia Kladoura

Einladung zur

Impuls-Veranstaltung

Achtsam führen

- von innen nach außen

am 21. September 2017

16:00 bis 19:00 Uhr in Ludwigsburg



In Kooperation mit



**Aiki-Zen
Leadership**

Mehr Informationen unter www.mhochx.com/aktuelles

Achtsam führen – von innen nach außen

In der schnelllebigen, veränderungsreichen Zeit von heute ist erfolgreiche Führungsarbeit im Spannungsfeld von eigener Unsicherheit und Kontrollverlust zu leisten. Wann braucht es Orientierung und Stabilität, wann Offenheit für Neues und Kreativität?

Was wir als Führungskräfte brauchen, ist eine gute Balance zwischen mentaler Stabilität sowie geistiger Flexibilität, um jeder Situation die angemessene Aufmerksamkeit schenken und die notwendigen Handlungsstrategien ableiten zu können. Voraussetzung hierfür ist eine Basis innerer Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit.

Achtsam führen – um was geht es?

Wir geben Ihnen eine Einführung in das Thema „Achtsamkeit“ (engl. „Mindfulness“) und zeigen Ihnen einfache Übungen, die den Geist trainieren, Ablenkungen auszublenden und sich auf das zu fokussieren, was in der jeweiligen Situation real und wichtig ist. Nur so können wir in jedem Moment neu und angemessen reagieren. Indem wir in uns selbst Klarheit und Ruhe schaffen, können wir diese auch nach außen tragen und mit sicherer Hand Andere führen. Mithilfe von Achtsamkeitstraining können Sie lernen, innere Blockaden zu lösen, neue Lösungen zu sehen und effizienter und freier von einer stabilen Basis aus zu führen.

Verbindung von Theorie und Praxis

Übungen aus der Zen Praxis geben Ihnen konkrete Methoden an die Hand, um Achtsamkeit im Alltag zu üben. Sie erfahren, was es bedeutet, nachhaltig und kraftvoll aus der eigenen Mitte zu handeln. Mit einem wachen, klaren Geist erkennen Sie, wie Sie herausfordernde Führungssituationen gestalten können.

Ihr Nutzen

- Sie erhalten eine Einführung in das Thema „Achtsamkeit“
- Sie lernen Methoden kennen, um innere Klarheit und Ausgeglichenheit zu finden und so von einer stabilen Basis aus effektiv und sicher nach außen zu agieren.
- Sie lernen Ansätze kennen, wie Sie festgefahrene Handlungs- und Denkmuster durchbrechen und auf jede Situation neu und kreativ reagieren können.
- Sie diskutieren und vernetzen sich mit Gleichgesinnten.
- Sie erhalten Hinweise, wie Sie sich intensiver mit den Themen „Achtsamkeit“ und „Achtsam Führen“ beschäftigen können.