

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

Einmal im Quartal 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

Souverän statt im Autopilot führen in der VUCA-Welt

### BERATERTEAM

**Menexia Kladoura** (Coach, Inhaberin M hoch x)  
**Simone Hönle** (Dipl. Psychologin, Coach)

### ORT & ZEIT

M hoch x - Beratung, Coaching, Mediation  
für Projekte, Führung, Veränderung  
71636 Ludwigsburg, Hoferstr. 5, 2. OG  
**25.1.2018 von 16:00 bis 19:00 Uhr**

**KOSTEN:** wieviel es Ihnen wert ist

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen

### Anmeldung

**per Mail** bitte an: [office@mhochx.com](mailto:office@mhochx.com)

**telefonisch** unter: 07141-2797605

Mit herzlichen Grüßen

*Menexia Kladoura*

Einladung zur

# Impuls-Veranstaltung

## Souverän statt im Autopilot führen in der VUCA-Welt

am 25. Januar 2018

16:00 bis 19:00 Uhr in Ludwigsburg



In Kooperation mit



Mehr Informationen unter [www.mhochx.com/aktuelles](http://www.mhochx.com/aktuelles)

## Souverän statt im Autopilot führen in der VUCA-Welt

In der heutigen schnelllebigem, veränderungsreichen Zeit steht Führung oft im Spannungsfeld zwischen äußeren Anforderungen und innerem Streben nach Kontrolle und Sicherheit. Dies ist nicht immer leistbar. Wir kommen an persönliche Grenzen, in denen wir nicht mehr reflektiert, selbstbewusst und souverän handeln können. Dauerstress, Extremsituationen sind die Folge und es bleibt nicht aus, dass man unangemessen reagiert, statt reflektiert und souverän zu agieren.

### Um was geht es?

Reflexion und Einüben von Handlungsalternativen reichen oft nicht aus, um dem Autopilot-Modus nachhaltig entgegenzuwirken. Unsere bewusste Selbststeuerung scheint zeitweise nicht so richtig zu funktionieren.

Was wir als Führungskräfte benötigen, ist ein Bewusstsein und ein erweitertes Handlungsrepertoire im Umgang mit unseren Stress-Trigger. IntrovisionCoaching macht es möglich eigene, subjektive Glaubenssätze herauszuarbeiten und mit Achtsamkeitsübungen unwirksam zu machen.

Ziel der Veranstaltung ist es, zu sensibilisieren und transparent zu machen, wann der Autopilot im eigenen Denken, Fühlen und Handeln anspricht. Wir geben Ihnen eine Einführung in das Thema „IntrovisionCoaching“ und machen bewusst, wann erlernte Stressbewältigungsstrategien nützlich sind und wann sie den Autopilot-Modus eher verfestigen. Sie lernen typische Antreiber und Überzeugungen kennen, die Sie antriggern. Wir üben eine Form der Achtsamkeit, die Sie zu einer neuen Handlungsfreiheit bringt.

### Ihr Nutzen

- Sie erhalten einen Einblick in die Methode „IntrovisionCoaching“
- Sie bekommen eine Idee, wie Sie vom automatischen, typischen Reagieren zum bewusstem Agieren kommen
- Sie erweitern Ihre Handlungsfähigkeit in schwierigen Situationen
- Sie entwickeln mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit inneren und äußeren Konflikten oder Belastungen
- Sie diskutieren und vernetzen sich mit Gleichgesinnten
- Sie erhalten Hinweise, wie Sie sich intensiver mit dem Thema „IntrovisionCoaching“ beschäftigen und wie Sie die Methode für sich nutzbar machen können