

# Mindful Leadership

## Ihr Weg zur achtsamen Führungsexzellenz

---

Seminar-ID: **22210**

Veranstaltungsformat: **Seminar**

---

### Das nehmen Sie mit

- Sie lernen, wie Sie sich bewusst den Raum nehmen, um klar & konzentriert zu führen.
- Sie finden in herausfordernden Situationen Orientierung, statt gestresst und gedankenlos alle To-Do's abuarbeiten.
- Sie können innerlich zur Ruhe kommen, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden.
- Sie können die Vieldeutigkeit des „Nicht-Wissens“ aushalten, klarer sehen & adäquat agieren.
- Sie finden zur Ihren Mitte und bringen Ihre Authentizität, Kreativität, Präsenz, Innovationsfähigkeit und Empathie in Fluss.

### Ihr Programm im Überblick

- Achtsame Führungskraft im digitalen Zeitalter: weg von Multitasking, hin zu Monotasking
  - Achtsamkeit als innere Haltung und weltweites Konzept mit uralter Tradition
  - Best Practice: Search Inside Yourself, Achtsamkeitstraining von Google
  - Einstellungen, die Achtsamkeit fördern: Nicht-Urteilen, Geduld, Anfängergeist & Neugierde, Vertrauen, Nicht-Streben, Annehmen, Loslassen
  - Sinnstiftende Führung als achtsamer Balanceakt zwischen Leadership und Management
- Die achtsame Selbst-Führung
  - Kultivierung der Konzentration, Klarheit, Kreativität und des Mitgefühls
  - Reflexion des Ist-Zustandes, Identifikation des Ziel-Zustandes & wie Sie dorthin gelangen
- Die achtsame Team-Führung: durch Inspiration führen, die Bedeutung von Gefühlen, achtsamer Umgang mit Zeit, Mitgefühl und Freundlichkeit im Arbeitsleben

**Sie haben Fragen?** ☎ +43 1 713 80 24-0 ✉ [office@ars.at](mailto:office@ars.at) 📍 Schallautzerstraße 4, 1010 Wien

---

- Mindful Me: die Achtsamkeitsübungen
  - Grundlegende Anleitung, um achtsamer mit sich selbst und anderen Menschen umzugehen
  - Tipps für tägliche Meditationen
  - Ideen für gezielte Pausen
- Achtsamkeitsimpulse für Führungsalltag
  - Wie Sie achtsame Kommunikation aktiv gestalten
  - Wie Sie Wege aus der digitalen Abhängigkeit erschaffen
  - Wie Sie Ziele als Ausrichtung und Experimentierfeld sehen
  - Wie Sie produktive Meeting-Kultur etablieren

## Interessant für

- Unternehmer, Geschäftsführer, Führungskräfte und Manager
- Projektleiter mit Führungsverantwortung
- Rechtsanwälte, Notare, Wirtschaftsprüfer
- Menschen, die aufgeschlossen und zuversichtlich an unbekannte Situationen des digitalen Zeitalters herangehen wollen

## Referent\*in

**Mag. Marta Ehrenguber MBA**

Systemische Beraterin, Trainerin & Female Leadership Coach

## Termine & Optionen

Datum	Dauer	Ort	Angebot	Preis
24.11.2022	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 520,-

Sie haben Fragen?  +43 1 713 80 24-0  [office@ars.at](mailto:office@ars.at)  Schallautzerstraße 4, 1010 Wien