



Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG AN DER HOCHSCHULE NIEDERRHEIN

Mindful Leadership

Erfolgreiche Führung durch Selbstreflexion und Resilienz

KURSBESCHREIBUNG

Die heutige Arbeitswelt ist von ständigem Wandel und hoher Komplexität geprägt. Faktoren wie Fachkräftemangel und Digitalisierung erhöhen den Stress und die Unsicherheit in der Arbeitswelt. Dies stellt Führungskräfte vor besondere Herausforderungen, da sie lernen müssen, gesundheitsorientierte Führung für sich und ihre Mitarbeitenden zu praktizieren.

Achtsamkeit kann dabei helfen, den Fokus auf das Wesentliche zu lenken und den Arbeitsalltag gesünder und produktiver zu gestalten. Erfahren Sie in dem Zertifikatskurs „Mindful Leadership“ wie Sie wirksame Strategien zur Steigerung Ihrer Resilienz und der Ihrer Mitarbeitenden entwickeln. Die dreitägige interaktive Weiterbildung behandelt Themen wie Achtsamkeit in der Führung, Selbstreflexion, Stressbewältigung und die Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag. Praxisbeispiele, Achtsamkeitsübungen sowie Mentoring-Elemente runden das Programm ab.

KURSZIELE

Mit erfolgreichem Abschluss des Kurses werden Sie in der Lage sein:

- Die Bedeutung von Achtsamkeit in der Führung zu erkennen und ihre Kernprinzipien anzuwenden.
- Ihre Selbstreflexionsfähigkeiten zu stärken und individuelle Führungsziele zu definieren.
- Effektive Stressbewältigungsstrategien anzuwenden und Ihre Resilienz zu fördern.
- Achtsamkeit in den Arbeitsalltag zu integrieren, achtsam zu kommunizieren und eine persönliche Vision für achtsame Führung zu entwickeln.

VORTEILE

- Sie erweitern Ihre Kompetenzen und Ihr Wissen im Bereich Mindful Leadership anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, um in der Arbeitswelt effektiver zu agieren.
- Sie erwerben Know-how zur Stressbewältigung und Resilienzförderung, um persönliche und berufliche Herausforderungen besser zu bewältigen.
- Sie lernen bewährte Praktiken von Branchenführern wie Google oder SAP kennen und können diese in Ihrem eigenen Arbeitsumfeld anwenden.
- Durch die Integration von Achtsamkeit in Ihren Arbeitsalltag steigern Sie Ihre Effizienz und reduzieren Stress.
- Dieser Kurs integriert verschiedene praxiserprobte Achtsamkeitsübungen aus dem wissenschaftlich fundierten MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)-Programm.
- Sie profitieren von der langjährigen Praxiserfahrung und wissenschaftlichen Ausbildung der Dozentinnen.

ZIELGRUPPE/N

Führungskräfte, Nachwuchsführungskräfte, Unternehmer:innen, HR-Manager:innen und Personalentwickler:innen

Alle, die ihre persönliche Führungskompetenz verbessern möchten und Achtsamkeit in ihrer beruflichen Laufbahn und in ihrem eigenen Arbeitsalltag nutzen möchten.

TEILNEHMENDENZAHL

max. 15

TEILNAHMEENTGELT

990 € | Alumni 941 €

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Hochschulabschluss mit mindestens einjähriger Berufserfahrung oder anderweitiger berufsqualifizierender Abschluss mit mindestens dreijähriger Berufstätigkeit.

VERANSTALTUNGSORT

Niederrheinisches Freilichtmuseum, Greifath

DAUER

3 Präsenztage | Alle Kursinhalte und Termine unter:
www.hsnr.de/weiterbildung/zertifikatskurse

PRÜFUNG UND ABSCHLUSS

Die Teilnehmenden erhalten eine Teilnahmebescheinigung, wenn mindestens 75% des Kurses besucht werden. Ein Zertifikat der Hochschule Niederrhein wird mit bestandener Prüfungsleistung vergeben. Die Teilnehmenden präsentieren in einer ca. 15-20-minütigen Abschlusspräsentation selbstgewählte Beispiele zur Anwendung von Mindful Leadership in ihrem Unternehmen und diskutieren mögliche Herausforderungen mit anderen Kursteilnehmenden.

LEHR- UND LERNFORM

Der in einem interaktiven Seminarcharakter gehaltene Kurs zeichnet sich durch einen Mix von kurzen Impuls-Vorträgen, praktischen Übungen, Diskussion und Mentoring-Elementen aus. Durch die begrenzte Teilnehmendenzahl kann auch auf individuelle Fragestellungen eingegangen werden.

PROGRAMM

I Grundlagen der Achtsamkeit, Selbstreflexion und Resilienzstärkung

Präsenz 1	8h	Einführung in Mindful Leadership - Relevanz von Achtsamkeit in der Führung - Kernprinzipien der Achtsamkeit und ihre Anwendbarkeit - Empowering Leadership
		Selbstreflexion und Werthaltung - Reflexion über persönliche Stärken und Entwicklungsbereiche - Identifizierung von individuellen Zielen im Kontext der Führung
		Stressbewältigung und Resilienzstärkung - Erkennen von Stressoren - Distress versus Eustress - Transaktionales Stressmodell

Selbstlern-einheit	13h	Nachbereitung und Vertiefung durch praktische Achtsamkeits- und Reflexionsübungen
--------------------	-----	---

II Praktische Anwendung von Mindful Leadership

Präsenz 2	8h	Best-Practice-Beispiele aus Unternehmen - Unternehmen wie z. B. Google, SAP
		Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag - Vermeidung von Mind-Wandering - Multitasking, Switch-Tasking, Monotasking
		Achtsam kommunizieren und delegieren - Empathie und Mimikresonanz - Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Selbstlern-einheit	13h	Nachbereitung und Vertiefung durch praktische Achtsamkeits- und Reflexionsübungen
--------------------	-----	---

III Nachhaltige Integration von Mindfulness in Alltag und Beruf

Präsenz 3	8h	Transfer auf praktische Projekte der Teilnehmenden - Ergebnispräsentation durch die Teilnehmenden - Feedback und Reflexion
		Vertiefte Achtsamkeitsübungen - Entwicklung einer persönlichen Vision für achtsame Führung - Reflexion über den Workshop und die erworbenen Erkenntnisse

Gesamter Zeitaufwand = 50 h, davon Präsenz = 24 h, 2 ECTS

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Ulrike Schoppmeyer
Zentrum für Weiterbildung
Hochschule Niederrhein
Reinartzstraße 49 | 47805 Krefeld
Tel.: 02151 822-1561
weiterbildung@hs-niederrhein.de

IHRE DOZENTINNEN

Prof. Dr. Lena Evertz
Human Resource Management
Fachbereich Wirtschaftswissenschaften
Hochschule Niederrhein

Dipl.-Kffr. Anna Beteeva
Head of People Attraction and Development
Ranger Marketing (ein Unternehmen der
STRÖER Gruppe)