



Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences

WISSENSCHAFTLICHE WEITERBILDUNG AN DER HOCHSCHULE NIEDERRHEIN

Mindful Leadership

Führung durch Selbstreflexion und Resilienz

INHALTSBESCHREIBUNG

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 mit der Weiterbildung „Mindful Leadership“, wie Sie wirksame Strategien zur Steigerung Ihrer Resilienz und der Ihrer Mitarbeitenden entwickeln. Diese interaktive Veranstaltung 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.

ZIELE

Nach der Weiterbildung 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.

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.

ZIELGRUPPE/N

Alle, die ihre persönliche Führungskompetenz verbessern möchten und Achtsamkeit in ihrer beruflichen Laufbahn und in ihrem eigenen Arbeitsalltag nutzen möchten, z.B. Führungskräfte, Nachwuchsführungskräfte, Unternehmer:innen, HR-Manager:innen und Personalentwickler:innen.

LEHR- UND LERNFORM

Dieses Weiterbildungsangebot 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.

TERMINE

1 Präsenztermin:
Freitag, 13.06.2026 von 09.30 - 17.30 Uhr
Anmeldeschluss: 23.05.2025

VERANSTALTUNGSORT

Niederrheinisches Freilichtmuseum, Grefrath

TEILNEHMENDENZAHL

Um eine individuelle Betreuung gewährleisten zu können, ist die Zahl der Teilnehmenden auf maximal 12 beschränkt.

TEILNAHMEENTGELT

550 € | Alumni 522 €

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

keine

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung

DOZENTINNEN

Prof. Dr. Lena Evertz
Human Resource Management
Hochschule Niederrhein

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

PROGRAMM

Einführung in Mindful Leadership

- Relevanz von Achtsamkeit in der Führung
- Kernprinzipien der Achtsamkeit und ihre Anwendbarkeit
- Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag

Stressbewältigung und Resilienzstärkung

- Erkennen von Stressoren
- Disstress versus Eustress
- Transaktionales Stressmodell

Selbstreflexion und Werthaltung

- Reflexion über persönliche Werte und Emotionen
- Identifizierung von individuellen Zielen im Kontext der Führung bzw. Arbeit

Gesamter Zeitaufwand: 8 h, in Präsenz

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

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

IN KOOPERATION MIT



WFG
KREIS
VIERSEN



Hochschule Niederrhein
University of Applied Sciences