Achtsame Selbstführung

Leitung: Esther und Johannes Narbeshuber

Hohe Anforderungen, hohes Tempo, permanente Veränderung: Das Bemühen, immer mehr immer schneller und möglichst noch gleichzeitig zu bewältigen, ist allgegenwärtig. Dauerhafter Stress und Multitasking führen dazu, dass wir weit hinter unseren Potenzialen zurückbleiben. Der Workshop vermittelt, wie wir lernen können, auch in anstrengenden Phasen unsere eigene Mitte zu finden und damit unsere Verbindung zu unserer Authentizität, zu Präsenz, Einfühlungsvermögen und Kreativität wieder in Fluss zu bringen.

„Danke für diesen bereichernden, ganzheitlichen Zugang zu einem präsenten, erfüllten Lebens- und Führungsdasein."

Germán Barona, Robert Bosch GmbH

11. & 12. Mai 2018

Eine Veranstaltung des Mindful Leadership Instituts (www.mindfulleadership.at) in Kooperation mit der Trigon Entwicklungsberatung

MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT

Mindful Leadership Institut
5020 Salzburg - Röcklbrunnstraße 18
www.mindfulleadership.at

Trigon | ACADEMY
Entwicklungsberatung

Aktuelle Forschung, zum Beispiel an der Harvard University und am Massachusetts Institute of Technology (MIT) belegt eindrücklich die Wirksamkeit von Achtsamkeit/Mindfulness, wenn es darum geht, innerlich bewusst zur Ruhe kommen zu können, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden, ganz da, ganz präsent zu sein. Immer mehr Unternehmen nutzen diese Erkenntnisse für die Entwicklung ihrer Mitarbeitenden, so etwa Google, Ford, Weleda oder dm drogerie markt.

Ziele und Zielgruppen

Das Seminar richtet sich an Menschen, die an einem ersten Kennenlernen des Themas Achtsamkeit und/oder an praktischen Übungen interessiert sind, um

- selbst klar und präsent zu sein.
- auch in schwierigen, komplexen Situationen Orientierung zu finden und zu vermitteln, worin gerade jetzt ein produktives, sinnvolles Vorgehen besteht, anstatt gestresst und gedankenlos ein Arbeitspaket nach dem anderen abzuarbeiten.
- frei zu werden für exzellente Leistungen in einem gesunden und langfristigen Sinn.

Inhalte und Methoden

Esther und Johannes Narbeshuber verbinden Erkenntnisse der aktuellen Forschung mit langjährig erprobten Trigon Modellen der Entwicklung von Menschen und Organisationen. Das Seminar vermittelt wirkungsvolle Techniken und Instrumente für die persönliche Praxis sowie für Kommunikation und Zusammenarbeit. Die Inhalte werden im Wechselspiel von Theorie-Impulsen und praktischen Übungen versteh- und erlebbar. Die praktischen Übungen beinhalten Dialog, Bewegung, Arbeit mit dem eigenen Atem und der eigenen Stimme, Selbstbeobachtung und -reflexion sowie Techniken aus Theater, Psychodrama und Aikido.

- Die neurobiologische Basis von Stress, Entspannung, Achtsamkeit und Kreativität
- Achtsamkeit in der Selbstführung und in der Zusammenarbeit
- Einfache, umsetzungsorientierte Modelle, Übungen und Techniken für die eigene Praxis

Die TeilnehmerInnen sollten bereit sein, Ruhe zu finden und auszuhalten, zu experimentieren und eigene Grenzen zu erweitern – gedanklich, in ihren Ausdrucksmöglichkeiten und im Austausch mit anderen.

Das Mindful Leadership Institut ist Mitglied des Österreichischen Bundesverbands für Achtsamkeit/Mindfulness

Trainerduo

Mag. Johannes Narbeshuber, MBA, Salzburg (A)
Trigon Entwicklungsberatung

MBA in Growth Management, Wirtschaftspsychologe, Unternehmensberater, Organisationsentwickler, zertifizierter Coach (EBS, Trigon, ISO), Leiter der Trigon Coaching-Lehrgänge in Wien und Köln. Seit 2003 bei Trigon. 10 Jahre Unternehmer im Unternehmen und Führungskraft, Entwicklung einer Einheit zum Marktführer im deutschen Sprachraum. Internationale Lehr- und Beratungstätigkeit in den Arbeitssprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch.

Arbeitsschwerpunkte:
Entwicklung von Organisationen: Beratung zu Veränderungs-, Strategie- und Innovationsprozessen • Begleitung von Führungsteams und Sparring für Führungsklausuren • Mitarbeiter- und Kundenbefragungen, Großgruppenveranstaltungen, Presencing und Story-Telling als Treiber der Organisationsentwicklung
Entwicklung von Führungskräften und Teams: Geschäftsnahes Management Development • Executive Coaching, Potentialdiagnostik, 360°-Feedbacks, Planspiele, Lernreisen und Mindfulness als Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung • klare und wertschätzende Kommunikation, Arbeit mit Teamrollen, Konflikten, Spielregeln und Visionen als Impulse für die Teamentwicklung

Esther Narbeshuber, M.A., MBA, Salzburg (A)
Mindful Leadership Institut (MLI)

MBA in General Management, Unternehmensberaterin, zertifizierte Coach (EBS, KFW). Studium in Paris, Berkeley, Berlin. Gastdozentin an der Hochschule München, Strascheg Center for Entrepreneurship. MBSR beim „Center for Mindfulness" der University of Massachusetts, Weiterbildung bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli, USA. Berufliche Stationen bei Daimler AG, dm-drogerie markt, McKinsey, Unesco. Arbeitssprachen Deutsch und Englisch.

Arbeitsschwerpunkte:
Entwicklung von Organisationen und UnternehmerInnen: Beratung zu Strategie- und Innovationsprozessen • Business Creation • Begleitung von Start-ups • Theory U als Treiber der Organisationsentwicklung • Mindfulness und generative Coaching als Impuls für die Persönlichkeitsentwicklung

Veranstaltungsort

Wellness – und Genusshotel **Gmachl** ****superior Elixhausen (bei Salzburg), Dorfstrasse 14, 5161 Salzburg-Elixhausen, Tel.: +43 662 480212-0, romantikhotel@gmachl.com.

Falls Sie ein Zimmer benötigen, wenden Sie sich bitte direkt an das Seminarhotel. Wir haben spezielle Konditionen für Sie vereinbart. Die Anreise vom HBF Salzburg ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln sehr gut möglich. Kostenloses Parken.

Buchung Achtsame Selbstführung

Bitte einfach auf unserer Website oder Mail mit „ Anmeldung“ an info@mindfulleadership.at senden oder diese Seite an die Veranstalter mailen / senden: Mindful Leadership Institut, Röcklbrunnstraße 18, 5020 Salzburg, www.mindfulleadership.at , info@mindfulleadership.at, 0043 (0) 677 / 619230 41

Termin: Fr, 11.05.2018, 10.00 Uhr bis Sa, 12.05.2018, ca. 18.00 Uhr
Veranstaltungsort: Wellness – Genusshotel **Gmachl** ****superior Elixhausen bei Salzburg. Wir haben hier einen vergünstigten Übernachtungspreis für Seminarteilnehmer vereinbart. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln vom HBF Salzburg gut erreichbar, kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung.

Kosten und Stornobedingungen

Preis für Privatpersonen: EUR 570 (exkl. MwSt.) inkl. Pausenverpflegung, Räume, Kopien und 3-Gang Mittagessen bei Buchung bis zum 15.03.2018 Frühbucherpreis
EUR 670 (exkl. MwSt.) **inkl**. Pausen und 3-Gang Mittagessen bei Buchung nach dem 15.03.2018

Preis für Unternehmen:

EUR 740 (exkl. MwSt.) inkl. Pausen und 3-Gang Mittagessen bei Buchung bis zum 15.03.2018 Frühbucherpreis
EUR 840 (exkl. MwSt.) inkl. Pausen und 3-Gang Mittagessen bei Buchung nach dem 15.03.2018

Bei Stornierung innerhalb von 3 Monaten vor Beginn werden EUR 100 (exkl. MwSt.) für die Bearbeitung verrechnet. Bei Stornierung innerhalb eines Monats vor Beginn werden 100% des Teilnahmebetrages verrechnet. Eventuelle Stornokosten des Hotels sind von dem/der Teilnehmer/in zu bezahlen. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme geeignete Person genannt wird.

Absender/in

Teilnehmer/in (Vor-, Zuname, Titel, Funktion)

Straße und Hausnummer (privat) | PLZ, Ort (privat)

Telefon (privat) | Fax (privat) | E-Mail (privat)

Firmenname und Adresse

Telefon (Firma) | Fax (Firma) | E-Mail (Firma)

Für die Rechnungslegung:

Rechnung ausstellen auf
- ❍ Privat
- ❍ Firma
- ❍ andere Rechnungsadresse, und zwar:

Die Originalrechnung wird elektronisch versendet an
→ bitte E-Mail angeben:

Ich buche verbindlich und anerkenne die in diesem Prospekt angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen.

Datum / Unterschrift der Teilnehmer/in

Firmenmäßige Fertigung (Stempel und Unterschrift)
bei Rechnungslegung an die Firma