

Mindful Leadership

Fürsorge für sich Selbst, Andere und die Organisation

Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise



Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

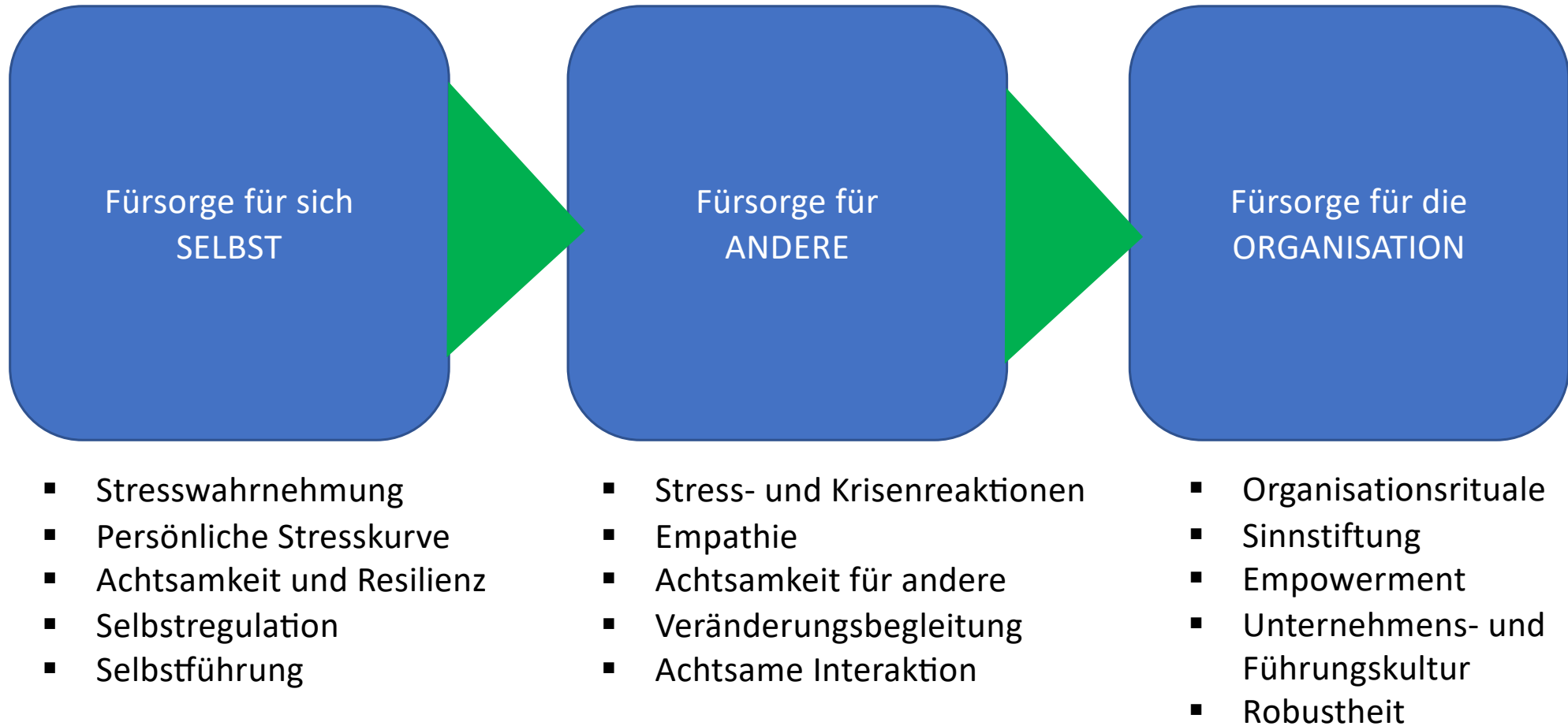


Prof. Dr. Niko Kohls
Professor für Gesundheitswissenschaften
Achtsamkeitsexperte



Ralf Wargener
Consultant
Experte für Unternehmens- und Führungskultur

Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise



4-Wochen-Online-Programm

Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

Ablauf und Inhalte des Programmes

Praktisch und interaktiv aufbereitetes Experten-Programm, das alle Aspekte klar und prägnant beleuchtet:

Woche I Resilienz und Achtsamkeit: Stresswahrnehmung, Selbstreflexion und Selbstregulation

- Stress und Disbalance - Stresswahrnehmung
- Meine individuelle Stresskurve
- Resilienz und Achtsamkeit trainieren

Woche II Selbstfürsorge

- Aufmerksamkeit und Gewahrsamkeit
- Persönliche Einstellung zu Stress und innere Muster
- Kohärenzgefühl: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Bedeutsamkeit
- Selbstführung

Woche III Von der achtsamen Selbstführung zu achtsamer Führung

- Individuelle Reaktionen in der Krise verstehen
- Emotionale Intelligenz und Empathie
- Achtsame Kommunikation und Interaktion
- Die Führungskraft als Begleiter in Veränderungen

Woche IV Fürsorge für die Organisation

- Achtsamkeitsbasierte Organisationsrituale
- Sinnhaftigkeit in Teams und Organisationen
- Organisationales Empowerment durch Achtsamkeit
- Robustheit von Organisationen

4 Wochen-Online-Programm

4 LIVE-Webinar-Module
(Gesamtdauer 360 min)

Plus Transfer-Begleitung durch tägliche Aufgaben, Übungen und Interaktionen

Plus eWorkbook

Das Programm richtet sich an:

Führungskräfte aller Ebenen,
HR-Verantwortliche,
alle Interessierten, die
Achtsamkeit und Resilienz als kraftvolle Ressource nutzen wollen

4-Wochen-Online-Programm

Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise

Termine und Konditionen des Programmes

**Woche I Resilienz und Achtsamkeit:
Stresswahrnehmung, Selbstreflexion
und Selbstregulation**



Woche II Selbstfürsorge



**Woche III Von der achtsamen
Selbstführung zu achtsamer
Führung**



**Woche IV Fürsorge für die
Organisation**



START:

16. September 2020

Teilnehmerkonditionen

4-Wochen-Teilnahme

380,00 EUR

Frühbucher (bis 31.7.)

297,00 EUR

VGA-Mitglieder

215,00 EUR

(zzgl. gesetzliche
Mehrwertsteuer)

4-Wochen-Programm „Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise“

ANMELDUNG

Bitte ausgefüllt zurücksenden:

Fax (0 81 52) 999 46 24
Mail info@wargener.com
oder Post (siehe unten)

Mit Resilienz und Achtsamkeit durch die Krise - 16.9.2020 bis 14.10.2020

Hiermit melde ich mich verbindlich zum 4-Wochen-Programm an:

Persönliche Daten:

Name, Vorname

Firma

Funktion

Strasse Nr.

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

- Frühbucherpreis (bei Buchung bis 31.7.2020) 297,00 EUR netto*
- Normalpreis (bei Buchung ab dem 1.8.2020) 380,00 EUR netto*
- Sonderpreis für VGA-Mitglieder (Nachweis beifügen) 215,00 EUR netto*
www.vga-koeln.de

Die **Teilnehmergebühr** ist nach Erhalt der Rechnung fällig. Bei Stornierung bis 15 Tage vor Beginn werden 50 %, bei späterer Absage die komplette Teilnehmergebühr berechnet. Ersatzteilnehmer sind natürlich möglich.

WARGENER LIVE behält sich vor, das Programm bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall von Referenten oder anderen Gründen, die nicht von WARGENER LIVE zu vertreten sind, auch nach erfolgter Teilnahmebestätigung abzusagen. Bei Ausfall des Programms können gegenüber WARGENER LIVE keine Regressansprüche geltend gemacht werden.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und Datenschutzbestimmungen von WARGENER LIVE.

Rechnungsadresse, wenn abweichend:

Firma

Ansprechpartner

Strasse Nr.

PLZ Ort

Ort, Datum Unterschrift

* Zuzüglich gültige gesetzl. Mehrwertsteuer