

## Weiterbildung für MBSR- und Achtsamkeitslehrende



2019

# Achtsamkeit in Unternehmen

Achtsamkeit ist eine Kulturkompetenz im Globalisierungs- und Digitalisierungszeitalter, die Menschen hilft, neue Wege im Umgang mit Stress und Belastungen zu finden und Ihre Ressourcen und ihre Resilienz zu stärken.

Viele Menschen in Unternehmen finden über solche Kursangebote einen Weg zu Achtsamkeit. Gleichzeitig lasten häufig Druck, große Erwartungen und Wünsche auf diesem Angebot. Und inzwischen gibt es auch kritische Stimmen zu Achtsamkeit in Unternehmen.

Um in diesem Spannungsfeld souverän agieren zu können braucht es ein gutes Standing sowie Prozess- und Feldkompetenzen, die wir in dieser Weiterbildung vermitteln.

### Wie Sie lernen

- Wir kreieren ein achtsames Lernfeld, in dem Sie sich mit Ihrer Persönlichkeit und mit Ihren Kompetenzen entwickeln können.
- Wir vermitteln Best Practice aus zehn Jahren.
- Wir initiieren und begleiten supervidierte Lernprojekte in Unternehmen.
- Wir empfehlen Peergruppen-Arbeit und Coaching zwischen den Blöcken.
- Sie können die Dramaturgie der Ausbildung als Modell für Ihre Arbeit in Unternehmen nutzen.

### Was Sie lernen

- Sie gewinnen einen Einblick in die Strukturen in Unternehmen und Organisationen.
- Sie entwickeln Souveränität im Umgang mit Entscheidern in Unternehmen.
- Sie üben, authentisch und überzeugend vor unterschiedlichen Zielgruppen zu präsentieren.
- Sie erarbeiten erprobte und reflektierte Konzepte für Achtsamkeit im Unternehmenskontext.
- Sie vermitteln den Kern von Achtsamkeit klar und sicher in einem herausfordernden Umfeld.

### Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an zertifizierte MBSR- und erfahrene Achtsamkeitslehrende, die mit ihrem Angebot in Unternehmen und Organisationen gehen wollen..

## Schnupperworkshop am 07.12.2018

10.00 -17.00 (Preis: 200,- € plus MWST)

### Die Ausbildung besteht aus vier Blöcken:

Block 1	28.02.- 03.03.2019	(Do 17 Uhr – So 13 Uhr)
Block 2	23.05- 26.05. 2019	(Do 17 Uhr – So 13 Uhr)
Block 3	22.08.-25.08. 2019	(Do 17 Uhr – So 13 Uhr)
Block 4	21.11.-24.11. 2019	(Do 17 Uhr – So 13 Uhr)

Alle Blöcke finden non-residential in Berlin – Steglitz statt.



### Kosten

2.500,- € plus MWST. Die Ausbildung ist nur als Ganzes buchbar. Ein persönliches Vorgespräch (auch per Skype möglich) ist Voraussetzung für die Anmeldung.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an: Günter Hudasch [guenter.hudasch@julia-augustin.de](mailto:guenter.hudasch@julia-augustin.de)

### Block 1

## Persönliches Feld der Achtsamkeitslehrenden

Im ersten Block erforschen wir gemeinsam Ressourcen und Hindernisse. Welche Erfahrungen gibt es bereits mit Unternehmen und Organisationen? Was ist neu, unbekannt, verunsichernd? Welche Kompetenzen sind schon da, was will noch entwickelt oder gestärkt werden? Wie können wir Achtsamkeit unter hohem Erwartungsdruck verkörpern? Wie können wir uns im Spannungsfeld von Ethik und Kommerz souverän bewegen? Welche Einstellungen, Annahmen und Glaubenssätze prägen den Umgang mit Unternehmenskunden?

Was wäre ein interessantes Lernprojekt, das einen neuen Lernschritt erfordert und zur persönlichen Weiterentwicklung führt? Wir beleuchten das Feld der persönlichen Kompetenzen, Herausforderungen und Lernaufgaben und vermitteln praktisches Wissen zum Kontaktaufbau mit Entscheidern sowie die Angebots- und Vertragsgestaltung.

### Block 2

## Achtsamkeit in Unternehmen und Organisationen

Wie ticken Unternehmen? Wie sieht die Organisationsstruktur und -kultur aus? Was sind die speziellen Herausforderungen? Was beschäftigt Mitarbeitende und Verantwortliche? Für welche Probleme könnte Achtsamkeit ein hilfreiches Angebot sein? Um Achtsamkeitsformate erfolgreich in Unternehmen zu platzieren, ist es essentiell, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen.

Welches Wording passt zum potenziellen Kunden? Welche Themen brennen Mitarbeitenden unter den Nägeln? Was brauchen sie, um andocken zu können? In Block zwei erarbeiten wir Narrative, die Menschen in Unternehmen ansprechen und kompatible Formate, die flexibel sind, aber den Kern von Achtsamkeit nicht verwässern. Gleichzeitig geht es darum, das Bewusstsein dafür zu schärfen, was ein Achtsamkeitstraining leisten kann und wo die Grenzen liegen.

### Block 3

## Achtsamkeit und Führung

Der Kern von Führung ist Selbstführung. Nur wer sich selbst führen kann, ist in der Lage, andere zu führen. Die Anforderungen an Führungskräfte, sich selbst und ihre Teams gut zu managen, steigen. Ambiguitätstoleranz, die Fähigkeit, mit Widersprüchen und Mehrdeutigkeiten, produktiv umzugehen, ist ein Schlüsselbegriff. Achtsamkeit wird immer mehr zu einer gefragten Kernkompetenz, beim Navigieren in Spannungsfeldern unter hohem Druck bei gleichzeitiger Informationsüberflutung.

Welche in einem Achtsamkeitstraining erworbenen Fähigkeiten sind für den Führungsalltag besonders hilfreich? Wie können diese Kompetenzen gut vermittelt werden? Was bedeutet achtsame Führung konkret für Mitarbeitergespräche, die Gestaltung von Meetings und den Umgang mit Belastungen? Was hat sich bei der Arbeit mit Führungskräften besonders bewährt?

### Block 4

## Integration und Abschluss

Im vierten Block blicken wir zurück und nach vorne und runden den Entwicklungsprozess ab. Was habe ich gelernt? Welche Kompetenzen und Einsichten habe ich gewonnen? Was will ich weiter vertiefen? Was ist noch offen geblieben? Wie hat sich mein Lernprojekt entwickelt? Welche Hürden habe ich genommen? Welche liegen noch vor mir? Wie hat sich mein Profil durch die Weiterbildung geschärft? Was sind meine nächsten Schritte, um Achtsamkeit in Unternehmen zu bringen und mehr Feldkompetenz zu gewinnen?



## Lernprojekt

Jede\*r Teilnehmer\*in findet für sich in einem durch das Ausbildungsteam moderierten Klärungsprozess ein Lernprojekt, das herausfordernd ist und einen neuen Schritt in Richtung Achtsamkeit in Unternehmen erfordert. Mit dem Ende der Ausbildung soll auch das Lernprojekt erfolgreich abgeschlossen sein. Die Peergruppe bietet sich als unterstützendes Feld für das Lernprojekt an. Darüber hinaus können maximal fünf Supervisionsstunden gebucht werden zu einem vergünstigten Preis von 100,- € für 60 Minuten.

## Mit wem Sie lernen



### Günter Hudasch

Dipl. Biologe, Organisationsberater, Coach und MBSR Lehrer – MBSR Teacher-Trainer - Achtsamkeitstrainings in Unternehmen seit 2004.



### Julia Augustin

Dipl. Psychologin – Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, MBSR und MBCT Lehrerin, Gestalt Psychotherapeutin, Supervisorin, Coaching Ausbilderin, Achtsamkeit in Unternehmen und im Coaching seit 2007.



### Birgit Schönberger

Politikwissenschaftlerin und Romanistin M.A. Gestaltberaterin und Coach, Ausbilderin für Gestaltberatung am IGG Berlin, Zen-Meditationslehrerin, Mitarbeit an der Zen-Leadership Akademie.



### Gaby Kullbach

Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Leiterin Talent Management der Generali in Deutschland, Erfahrung mit MBSR seit 2004.



### Prof. Dr. Antje Ducki

Dipl. Psychologin – Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie, führende Expertin für betriebliches Gesundheitsmanagement in D, Erfahrung mit MBSR und der Einführung von Achtsamkeitsmeditation in Unternehmen.



### Prof. Dr. Jörg Felfe

Dipl. Psychologe Helmut Schmidt Universität Hamburg (Hochschule der Bundeswehr)- einer der führenden Experten für das Thema Führung in D – Pilotprojekte zur Einführung von Achtsamkeit in Bundesbehörden.