

412 Zen Leadership: Intensiv

Entscheidungssituationen werden oft von Phänomenen geprägt, die jenseits aller sachlichen Parameter - ob relevant oder nicht - in den handelnden Menschen selbst liegen. Dazu gehören innere Blockaden genauso wie das bekannte „Im-Kreis-Laufen“ oder allgemeine Kraftlosigkeit. Sie resultieren aus dem Alltag im Unternehmen, der von Leistungsdruck geprägt ist und hohes persönliches Investment erfordert. Hinzu kommt die Anspannung der jeweiligen Entscheidungssituation. In diesem Umfeld sind bestimmte Reaktionen alles andere als ein Zeichen von Schwäche - es sind vielmehr Programme, die unbewusst und instinktiv im Körper ablaufen. Um diesen Reaktionen zu begegnen, haben wir ausgewählte Techniken des Zen in unsere Trainings integriert. An welchen Werten orientieren wir unser Handeln? Wie nehmen wir die Verantwortung gegenüber unserem Unternehmen, unseren Kollegen und gegenüber der Gesellschaft wahr? Wie vermeiden wir, dass wir in eine Sinnkrise verfallen? Derartige Fragen beschäftigen viele Führungskräfte. Denn Führung bedeutet immer Kraft - die eigene Kraft und die Kraft der eigenen Mitte, die einen stark machen, um führen und Orientierung geben zu können.

Dauer: 1+2 Tage

Modul 1:

- Einführung, die individuelle Basis schaffen
- Einführung Zen Leadership und kurze Historie Zen
- Praktische Einführung in die Zen Meditation
- Potenziale und Grenzen
- Neurowissenschaftliche Hintergründe zur Zen Meditation
- Vorbereitung Modul 2 - von der Selbstführerschaft zur Führungskraft

Modul 2:

- Mindful Leadership, Führungskraft ins Unternehmen bringen
- Zen Meditation: Übung und Optimierung der Technik
- Führungsstärke steigern durch innere Ruhe und Gelassenheit
- Die Kraft der Konzentration und des Lassens
- Ressourcenoptimierung - persönliche Energiebalance
- Umsetzungskompetenz entwickeln
- Klarheit, Kraft und Fokussierung: Wesentliches von Unwesentlichem trennen

Nutzen:

- Sie finden innere Ruhe und Klarheit und gewinnen Kraft als Führungskraft
- Gerade unter starker Belastung können Sie Ruhe bewahren, Sie bleiben konzentriert und können Ihr Team motivieren
- Sie entwickeln Klarheit, die unverzichtbare Grundlage, um angemessene Entscheidungen treffen zu können
- Sie erkennen Ihre inneren Antreiber und finden Zugang zu Ihren Potenzialen und zu jenen Ihrer Mitarbeiter
- Sie stärken Ihre Widerstandskraft und Resilienz - ein entscheidender Faktor für Führungskräfte und Mitarbeiter bei chronischer Überlastung und Burnout-Gefahr

Weitere Informationen:

TomKat Training Akademie GmbH

Dorfstrasse 42, DE-87477 Sulzberg-Moosbach

T: +49 8376 2394 902, office@tomkat-training.de

www.tomkat-training.de