

TRAIN THE TRAINER FÜR MINDFUL LEADERSHIP

CERTIFICATE OF ADVANCED STUDIES (CAS)
4. JAHRGANG



JUNI 2020 - OKT 2022



10 MODULE À 5 TAGE



HOLZKIRCHEN

NEU:
INKLUSIVE
SCHWEIGERETREATS

„DAS HERZ DER ACHTSAMKEIT IST DIE ENTDECKUNG
UND KULTIVIERUNG DER VERBUNDENHEIT MIT DEM,
WAS DAS BESTE UND TIEFSTE IN UNS IST.“

JON KABAT-ZINN,
BEGRÜNDER DER ACHTSAMKEITSBEWEGUNG



INHALT

05	TRAIN THE TRAINER	24	MITWIRKENDE
07	FÜHRUNGSKRÄFTE-TRAINING GESTALTEN	28	DER BENEDIKTUSHOF
08	METAKOMPETENZEN FÜR DEN FÜHRUNGSALLTAG	29	ALLGEMEINE INFOS
10	STIMMEN EHEMALIGER TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER	30	TRIGON ENTWICKLUNGSBERATUNG
11	ZIELE UND INHALTE DES LEHRGANGS	31	PROFESSIONAL CAMPUS UND UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE
12	MODULE		
13	MODULÜBERSICHT		
14	INHALTE UND DETAILS DER EINZELNEN MODULE		

#TRAINTHETRAINER

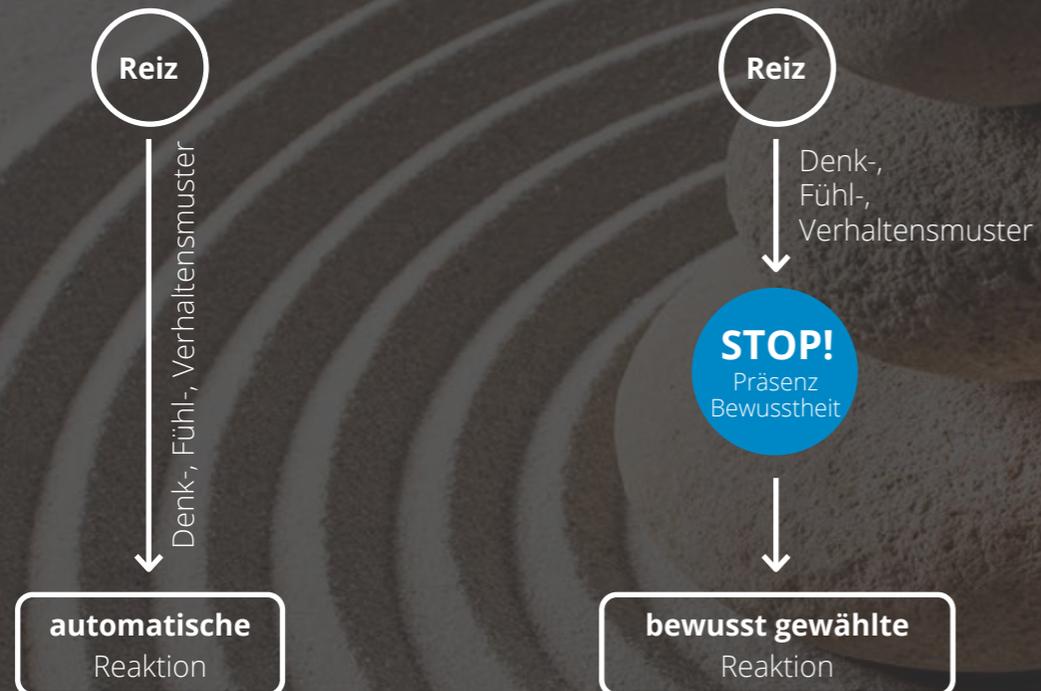
TRAIN THE TRAINER FÜR MINDFUL LEADERSHIP

Achtsamkeitsbasierte Trainings für Führungskräfte werden in vielen Organisationen nachgefragt, weil das Arbeitstempo, die Menge und Komplexität der Aufgaben den Druck auf die verantwortlichen Personen so sehr erhöht, dass die gewohnten Schulungsansätze nicht mehr ausreichen. Um innerlich Kurs halten zu können, brauchen Führungskräfte Methoden, die den Blick auf das Wesentliche lenken und die persönliche Entscheidungs- und Gestaltungsfreiheit zurückbringen. Mindful Leadership Trainings können das leisten.

Der Erfolg von Jon Kabat-Zinn's Programm „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) in Stresskliniken und in der Wissenschaft hat Achtsamkeitstraining in den Fokus der Personal- und Führungskräfte-Entwicklung gerückt. Viele namhafte Unternehmen wie z.B. SAP, Bosch, Daimler oder Siemens führen Mindfulness-Programme durch. Mindfulness-Training lässt sich allerdings nur bedingt in der von Jon Kabat-Zinn entwickelten Form in Organisationen durchführen. Um der Eigendynamik von Organisationen gerecht zu werden, braucht es spezielle Trainingsformen. Das betrifft die Dauer, die Struktur, das Wording, die Auswahl der Übungen, den Übungsaufbau und den Bezug zu konkreten Methoden des Führungsalltags. Und Mindfulness-Training braucht den Bezug zu den grundlegenden Aktivitäten, die eine Führungskraft fortwährend ausführt. Deshalb geht es in dem Train-the-Trainer-Programm um mindfulnessbasierte Haltungen und Methoden der Selbstführung, des Beurteilens und Entscheidens sowie des Kommunizierens und Handelns in der Führungsrolle.



Die grundlegenden Aktivitäten einer Führungskraft



*„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht,
unsere Reaktion zu wählen.
In unserer Reaktion liegen unser Wachstum
und unsere Freiheit.“*

Viktor Frankl

FÜHRUNGSKRÄFTE-TRAININGS

GESTALTEN

Dem Train-the-Trainer-Lehrgang liegen Erfahrungen mit einem umfassenden achtsamkeitsbasierten Führungskräfte-Entwicklungsprogramm zugrunde, das mit großem Erfolg in Organisationen angewendet und auch wissenschaftlich evaluiert wurde. Der Lehrgang vermittelt die Kenntnisse und Methoden und er regt zur Entwicklung der Fähigkeiten an, die notwendig sind, um die Trainings eines solchen Führungskräfte-Entwicklungsprogramms durchführen zu können. Wichtige Themen eines solchen Programms sind:

- » Selbstführung und Stressmanagement
- » Salutogenese und der Sinn für Kohärenz in der Organisation
- » Führung und Kommunikation auf Augenhöhe
- » Konfliktmanagement in der Führungsrolle
- » Führung und Zusammenarbeit in Teams
- » Mindful Meetings und Kulturtransformation
- » Strategische und transformierende Führung
- » Kulturtransformation und Changemanagement

METAKOMPETENZEN

FÜR DEN FÜHRUNGSALLTAG

Die Mindful Leadership Trainings vermitteln zwar Kenntnisse und konkrete Methoden für die verschiedenen Aktivitäten im Führungsalltag, im Kern geht es aber um die Entwicklung von Metakompetenzen, die sich als Haltungen auf der mentalen, emotionalen und aktionalen Ebene des Menschen ausprägen. Die Entwicklung dieser Metakompetenzen steht in dem Train-the-Trainer-Lehrgang im Zentrum. D.h., die TeilnehmerInnen des Lehrgangs arbeiten an der Entwicklung dieser Kompetenzen, um sie dann in Trainings an Führungskräfte weitervermitteln zu können.

Metakompetenzen auf der aktionalen Ebene: Wollen und Handeln

- Innehalten, Automatismen stoppen
- Präsent und geistesgegenwärtig sein
- Entschiedenheit beim Handeln
- Gelassenheit

Metakompetenzen auf der emotionalen Ebene: Fühlen

- Emotionale Resonanz
- Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl für andere
- Sinn für Kohärenz und Stimmigkeit
- Authentizität

Metakompetenzen auf der mentalen Ebene: Wahrnehmen und Denken

- Phänomenologische Haltung und Metakognition
- Selbststeuerung der Aufmerksamkeit
- Überblicks-Bewusstsein
- Kontextbewusstsein und Kulturreflexion
- Perspektivenwechsel und Mehrperspektivität



STIMMEN

EHEMALIGER TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

„Besonders gut war es praktisch zu erfahren, wie Meditation in die Organisationskultur gelangen kann – mit vielen Übungen, konkreten Trainingsdesigns, differenzierten Meditationsanleitungen und klaren Konzepten, die man in der eigenen Organisation einsetzen kann.“

„Ich fand es toll zu erleben, wie sich die Gruppe entwickelt hat – gemeinsame Momente wie das Meditieren im Zen Garten, die Abendessen in der Gruppe oder das Abschlussritual werden mir lange in Erinnerung bleiben.“

„Die Dozenten waren für mich eine echte Bereicherung – präsent, authentisch, professionell, mit einer guten Mischung aus Kreativität und Intuition einerseits, fundiertem universitärem Wissen andererseits.“

„Ich habe nicht nur als Trainer neues Wissen erworben, sondern auch als Mensch viel über mich selbst gelernt. Besonders hilfreich fand ich die Meditation vor dem Frühstück, das Presencing, und den Lernpartner-Spaziergang. Deutlich wurden die gemachten Fortschritte durch die Selbsterforschung in drei Schritten: Erst im Logbuch, dann im Austausch zu zweit und abschließend im Plenumsgespräch.“

ZIELE UND INHALTE

DES LEHRGANGS

Der Lehrgang „Train the Trainer für Mindful Leadership“ hat das Ziel, Führungskräften sowie Beratern und Beraterinnen die Fähigkeiten zu vermitteln, in Organisationen oder für Organisationen achtsamkeitsbasierte Führungskräfte-Trainings und Führungskräfte-Entwicklungsprogramme durchzuführen. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erwerben im Lehrgang die persönlichen, fachlichen, sozialen und handlungsorientierten Kompetenzen, um selbstständig Mindful Leadership Trainings und auch Trainings-Programme zu gestalten.

Der Kompetenzerwerb ist ausgerichtet auf vier Hauptthemen von Mindful Leadership Trainings in Organisationen:

- » Selbstführung und Stressmanagement
- » Führung, Kommunikation und Konfliktklärung
- » Führung und Zusammenarbeit in Teams und in Meetings
- » Leadership und Kulturtransformation

Weil es in dem Lehrgang neben Methoden und Konzepten auch um einen persönlichen Entwicklungsprozess geht, besteht der Lehrgang aus 10 fünftägigen Modulen innerhalb von zweieinhalb Jahren. Jeweils zwei Module sind einem der vier Hauptthemen gewidmet. In zwei Modulen finden Schweigeretreats mit intensivem Training von Meditation und Körperarbeit statt. Meditatives Bewusstseinstaining, achtsame Körperarbeit, Gruppendialog-Training und die Arbeit mit Körperskulpturen sind durchgehend in allen Modulen wichtig. Zwischen den Modulen geht es darum, eine stabile Praxis des meditativen Bewusstseinstainings und der achtsamen Körperarbeit zu entwickeln, sich durch Literaturstudien und schriftliche Arbeiten mit den einzelnen Schwerpunktthemen auseinanderzusetzen und in den Peergruppen die achtsamkeitsbasierten Führungsmethoden zu üben.

Der Lehrgang ist praxis- und umsetzungsorientiert. Schon in Modul 2 beginnen die Übungen zum Anleiten von Meditation, die in den selbstorganisierten Übungsgruppen fortgesetzt werden. Es finden auch Präsen-tationsübungen mit Feedback statt. Die Beschäftigung mit jedem der vier Hauptthemen mündet in die Ausarbeitung von Trainings-Designs. Bis Modul 4 soll möglichst schon das erste Training durchgeführt werden.

#MODULE

MODULE

Auf den folgenden Seiten befindet sich eine Übersicht der Module und eine kurze Beschreibung.

Die Module beginnen am Montag um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen und enden am Freitag um 14.30 Uhr.
Die Schweigeretreats beginnen jeweils am Sonntag um 18:00 Uhr.

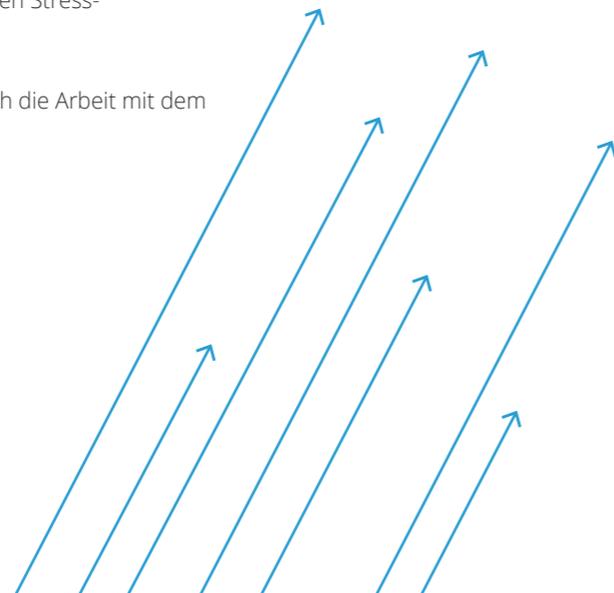
- | | | | |
|----------|--|-----------|---|
| 1 | SELBSTFÜHRUNG UND
STRESSMANAGEMENT
(MO, 29.06. - FR, 03.07.2020) | 6 | SCHWEIGERETREAT
(SO, 03.10. - FR, 08.10.2021) |
| 2 | GESTALTUNG VON STRESS-
MANAGEMENT-TRAININGS IN
ORGANISATIONEN
(MO, 21.09. - FR, 25.09.2020) | 7 | FÜHRUNG UND ZUSAMMENARBEIT
IN TEAMS
(MO, 24.01. - FR, 28.01.2022) |
| 3 | SCHWEIGERETREAT
(SO, 15.11. - FR, 20.11.2020) | 8 | GESTALTUNG VON TRAININGS
FÜR EFFIZIENTE TEAMMEETINGS
(MO, 28.03. - FR, 01.04.2022) |
| 4 | FÜHRUNG, KOMMUNIKATION UND
KONFLIKTLÄRUNG
(MO, 01.03. - FR, 05.03.2021) | 9 | LEADERSHIP UND
KULTURTRANSFORMATION
(MO, 27.06. - FR, 01.07.2022) |
| 5 | GESTALTUNG VON
KOMMUNIKATIONS- UND
KONFLIKTTTRAININGS
(MO, 07.06. - FR, 11.06.2021) | 10 | GESTALTUNG VON MINDFUL
LEADERSHIP TRAININGS ZUR
UNTERSTÜTZUNG VON KULTUR-
TRANSFORMATIONS-PROZESSEN
(MO, 24.10. - FR, 28.10.2022) |

MODUL 1:

SELBSTFÜHRUNG UND STRESSMANAGEMENT

ZEITRAUM: 29. JUNI 2020 - 03. JULI 2020

- » Veränderungsdruck, New Work, Digitalisierung, Agilität, Leadership 4.0 ... Wo steht die Arbeitswelt heute und was bedeutet das für Führungskräfte-Entwicklung?
- » Mindful Leadership als grundlegender Führungsansatz für die heutige Zeit
- » Grundlegung des achtsamkeitsbasierten Bewusstseinsstrainings und der achtsamkeitsbasierten Körperarbeit: Meditationsansätze, Etablierung einer regelmäßigen Übungspraxis
- » Stressdynamik und Stress-Resilienz im Führungsalltag
- » Flowerleben und der innere Schwung als Führungskraft
- » Bewusstseins-Automatismen stoppen und den Raum zwischen Reiz und Reaktion schaffen
- » Auseinandersetzung mit inneren Antreibern und persönlichen Stress-Verhaltensmustern
- » Die Praxis der Dis-Identifikation und der Selbstführung durch die Arbeit mit dem inneren Team etablieren



MODUL 2:

GESTALTUNG VON STRESSMANAGEMENT-TRAININGS IN ORGANISATIONEN

ZEITRAUM: 21. SEPTEMBER - 25. SEPTEMBER 2020

- » Salutogenese und das Gespür für Kohärenz als Führungsmethode
- » Stresserleben und die heimlichen Spielregeln der Organisationskultur verändern
- » Wissenschaftliche Vertiefung der Stressdynamik im Kontext der Forschungen zur Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation
- » Anleitungsbungen für das meditative Bewusstseinsstraining
- » Anleitungsbungen für die achtsame Körperarbeit
- » Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung in eigenen Trainings einsetzen lernen
- » Anleitungsbungen zur Arbeit mit dem inneren Team
- » Präsentationsübungen
- » Designentwicklung für achtsamkeitsbasierte Trainings zur Entwicklung von Stress-Resilienz in Organisationen

MODUL 3:

SCHWEIGERETREAT

ZEITRAUM: 15. NOVEMBER - 20. NOVEMBER 2020

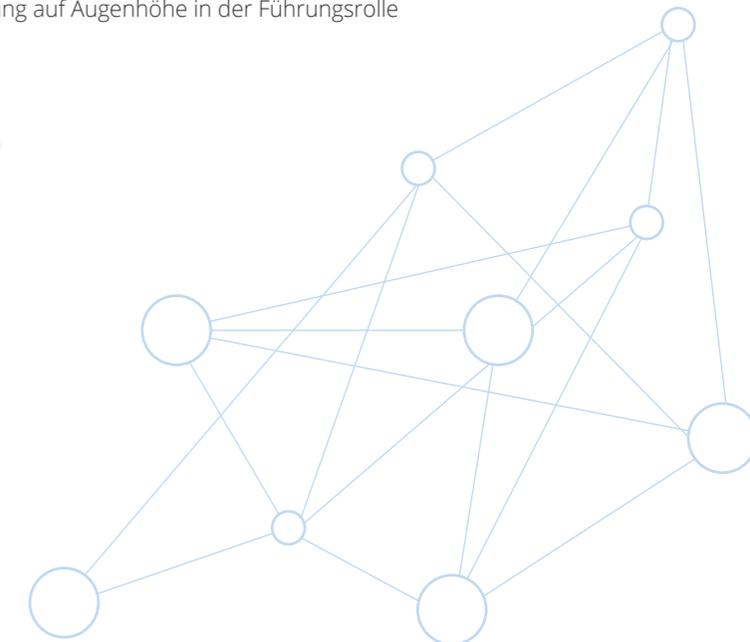
- » Intensives Training der grundlegenden Meditationsmethoden für Mindful Leadership Trainings
- » Bioenergetisch orientierte Körperarbeit
- » Körperlich in Schwingung kommen und die eigene Lebendigkeit spüren
- » Zugang zum eigenen Fühlen finden – Mindfulness, Selbstmitgefühl und Schmerzerleben
- » Offene Aufmerksamkeit und die Kunst des Hörens
- » Im Schweigen tieferen Schichten des eigenen Selbst begegnen und dabei Mindfulness praktizieren
- » Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erforschen

MODUL 4:

FÜHRUNG, KOMMUNIKATION UND KONFLIKTKLÄRUNG

ZEITRAUM: 01. MÄRZ 2021 - 05. MÄRZ 2021

- » Ein dialogisches Menschenbild: Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz
- » Körpererfahrung als Resonanzebene für emotionale und soziale Prozesse
- » Stressreaktion, Bedürfnisfrustration und Konfliktverhalten
- » Biografisch bedingte Triggerpunkte als emotionale Treiber in der Eskalation von Konflikten
- » Konflikteskalation durch sich selbststeuernde „Teufelskreise“
- » Gefühle und Bedürfnisse bei sich und bei anderen wahrnehmen
- » Selbstwert und Kommunikation - Begegnung auf Augenhöhe in der Führungsrolle
- » Mitgefühlstraining
- » Selbst-Coaching bei emotionalen Attacken



MODUL 5:

GESTALTUNG VON KOMMUNIKATIONS- UND KONFLIKTTRAININGS

ZEITRAUM: 07. JUNI 2021 - 11. JUNI 2021

- » Wissenschaftliche Vertiefung der Kommunikations- und Konfliktodynamik im Kontext der Organisation
- » Wissenschaftliche Vertiefung zum Thema „Mitgefühl und Mitgefühlstraining“
- » Anleitungsbungen für das meditative Bewusstseinstaining
- » Achtsamkeitsbasierte Kommunikation und Konfliktklärung in eigenen Trainings einsetzen lernen
- » Anleitungsbungen zur Arbeit mit Körperskulpturen (Sculpturing) in Gruppen
- » Präsentationsübungen
- » Designentwicklung für achtsamkeitsbasierte Kommunikations- und Konflikttrainings in Organisationen

MODUL 6:

SCHWEIGERETREAT

ZEITRAUM: 03. OKTOBER - 08. OKTOBER 2021

- » Intensives Training der grundlegenden Meditationsmethoden für Mindful Leadership Trainings
- » Bioenergetisch orientierte Körperarbeit
- » Körperlich in Schwingung kommen und die eigene Lebendigkeit spüren
- » Zugang zum eigenen Fühlen finden – Mindfulness, Selbstmitgefühl und Schmerzerleben
- » Offene Aufmerksamkeit und die Kunst des Hörens
- » Im Schweigen tieferen Schichten des eigenen Selbst begegnen und dabei Mindfulness praktizieren
- » Aufmerksamkeit und Achtsamkeit erforschen

MODUL 7:

FÜHRUNG UND ZUSAMMENARBEIT IN TEAMS

ZEITRAUM: 24. JANUAR - 28. JANUAR 2022

- » Mindfulness im Denken: Anwendung im Führungsalltag
- » Sokrates als Vorbild für die Bewusstheit den eigenen Bewusstseinsprozessen gegenüber
- » Praxis der Metakognition beim Beurteilen und Entscheiden in Teammeetings
- » Fragendes Denken und Zweifel als Antrieb in Klärungsprozessen
- » Achtsamkeit und das Prinzip „Stimmigkeit“ beim Beurteilen und Entscheiden
- » Metakommunikation beim Umgang mit Spannungen und Konflikten in Meetings
- » Psychologische Sicherheit, Groupthink und die bewusste Gestaltung des gruppenspezifischen Raums
- » Kreativität und Inspiration im Team durch gezielte Entwicklung des Dialograums

MODUL 8:

GESTALTUNG VON TRAININGS FÜR EFFIZIENTE TEAMMEETINGS

ZEITRAUM: 28. MÄRZ - 01. APRIL 2022

- » Forschungen zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings in Organisationen
- » Mindful Meetings als Ansatz zur Kulturtransformation
- » In Meetings sich selbststeuernde Lernprozesse etablieren
- » Dynamische Urteilsbildung und Contemplative Inquiry
- » Methoden zum kreativen, phänomenologischen und systemischen Arbeiten in Meetings
- » Prozess-Steuerung und Prozessreflexion üben
- » Präsentationsübungen
- » Trainings zur Entwicklung von Mindful Meetings konzipieren - Designentwicklung

MODUL 9:

LEADERSHIP UND KULTURTRANSFORMATION

ZEITRAUM: 27. JUNI - 01. JULI 2022

- » Führungskräfte als Leader in Transformationsprozessen
- » Mindful Leadership und Kulturtransformation
- » Was ist Organisationskultur und wie kann sie gezielt verändert werden?
- » Systemisches Organisationsverständnis und die Basisprozesse des Changemanagements
- » Strategisch-visionäre Führung und Mindful Leadership
- » Kulturreflexions-Dialog und Kultur-Transformation
- » Wissenschaftliche und praktische Vertiefung des meditativen Bewusstseinsstrainings durch den Blick auf Zen-Meditation und andere Traditionen

MODUL 10:

GESTALTUNG VON MINDFUL LEADERSHIP TRAININGS ZUR UNTERSTÜTZUNG VON KULTURTRANSFORMATIONS-PROZESSEN

ZEITRAUM: 24. OKTOBER - 28. OKTOBER 2022

- » Trends in der Personal- und Führungskräfteentwicklung und die Bedeutung von Mindful Leadership
- » Presencing und Contemplative Inquiry
- » Das Konzept der organisationalen Achtsamkeit
- » Wissenschaftliche Vertiefung zum Changemanagement und zur Kulturtransformation
- » Anleitungs-Übungen zur Arbeit mit den heimlichen Spielregeln und den Licht- und Schattenseiten der Organisationskultur
- » Anleitungsübungen zum Kulturreflexions-Dialog
- » Anleitungstraining zum Presencing und Contemplative Inquiry
- » Designentwicklung für Trainings zur Kulturtransformation
- » Evaluation des Lehrgangs und der persönlichen Entwicklung

#MITWIRKENDE

LEHRGANGSLEITUNG

RUDI BALLREICH

arbeitet im Rahmen der Trigon Entwicklungsberatung als systemischer Organisationsberater, Mediator und Trainer für Mindful Leadership. Er hat seit 2012 Mindful Leadership als differenzierten Ansatz der Führungskräfte-Entwicklung ausgearbeitet und zusammen mit seinen KollegInnen in vielen namhaften Unternehmen umgesetzt. Mindful Leadership Trainings haben sich bei der Entwicklung von transformationsorientierter Führung sowie zur Unterstützung von Prozessen der Kulturtransformation in Organisationen als besonders erfolgreich erwiesen. An der Universität Witten/Herdecke ist er auch in der fachlichen Leitung der Lehrgänge: Führungskompetenz durch Mindful Leadership und Konfliktmanagement und Mediation in Organisationen. Konzeption und fachliche Leitung in allen Modulen



PROF. DR. MARCEL HÜLSBECK

beschäftigt sich als Inhaber des WIFU-Stiftungslehrstuhls für Management von Familienunternehmen an der Universität Witten/Herdecke mit der Entstehung und Reduzierung von Angst durch Führung sowie dem Zusammenhang von Motivation von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und Achtsamkeit im Führungshandeln. Er ist wissenschaftlicher Leiter des Führungskräfteprogramms „Führungskompetenz durch Mindful Leadership“ und des Lehrgangs „Train the Trainer für Mindful Leadership“. Beitrag in Modul 10



SEBASTIAN BENKHOFFER

ist Leiter des Professional Campus - der Plattform für Fort- und Weiterbildung der Universität Witten/Herdecke. Sein Tätigkeitsschwerpunkt liegt in der Konzeption und Umsetzung von Fort- und Weiterbildungsangeboten. Er ist u.a. Dozent zu den Themen Führung und Projektmanagement. Seine Arbeitsfelder sind u.a. Führung, Lernende Organisationen, Mindful Leadership, Veränderungsmanagement, Unternehmenskultur. Beitrag in Modul 1



MITWIRKENDE



PROF. DR. MED. JOACHIM BAUER

ist Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Arzt. Für seine Forschungsarbeiten an der Universität Freiburg erhielt er den renommierten Organon-Preis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie. In seinen Büchern über die Spiegelneuronen, über Selbststeuerung oder über die Entstehung des Selbst durch Resonanz entwickelt er ein Menschenbild, das für Führung und Führungskräfteentwicklung wichtige Anregungen gibt. In dem Lehrgang wird er dieses neurobiologisch und neuropsychologisch begründete Menschenbild vorstellen und in Beziehung setzen zum Führungsalltag in Organisationen.

Beitrag in Modul 4



SUSANNE BERUNINGER-BALLREICH

(ZAS-Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart) ist Schauspielerin, Gestalt-Psychotherapeutin, Tanztherapeutin und MBSR/MBCT-Lehrerin, leitet eine Ausbildung für MBSR- und AchtsamkeitslehrerInnen. Sie führt Achtsamkeitstrainings in Organisationen durch und arbeitet als Coach mit Führungskräften vor allem am Thema „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“.

Sie wird die Praxis der Meditation in Bewegung und wie sie unterrichtet werden kann in den Lehrgang einbringen.

Beiträge in Modul 5 und 7



RUDOLF FABER

Gong-Musiker, Ausbildung bei Michael Vetter (Zen-Gong), langjährige Zen-Praxis in Wien und am Benediktushof.

Musikalische Beiträge in den Schweigeretreats in Modul 3 und 6

ist Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin. Als Wissenschaftlerin untersucht sie die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen. Die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin erhielt sie an dem von Jon Kabat-Zinn gegründeten Center for Mindfulness an der University of Massachusetts Medical School.

Sie wird in dem Lehrgang die wissenschaftliche Forschung zur Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation sowie die besonderen Meditationsansätze von Jon Kabat-Zinn vorstellen.

Beitrag in Modul 2



DR. BRITTA HÖLZEL

forscht und lehrt an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg als Professor für Gesundheitswissenschaften. Er hat eine der weltweit größten Studien zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz wissenschaftlich begleitet und zahlreiche Publikationen zum Thema Achtsamkeit und Stress veröffentlicht.

Er wird in dem Lehrgang die wissenschaftlichen Forschungen zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings in Organisationen sowie Evaluierungsmethoden von Achtsamkeitstrainings vorstellen.

Beitrag in Modul 8



PROF. DR. NIKO KOHLS

ist Zen-Meister und spiritueller Leiter des Benediktushofes. Er wird seine Erfahrungen mit Zen-Trainings für Führungskräfte in den Lehrgang einbringen sowie die äußeren und inneren Grundhaltungen zeigen und das Vorgehen bei der Zenmeditation anleiten.

Beitrag in Modul 9



DR. ALEXANDER PORAJ

DER BENEDIKTUSHOF

Der Benediktushof wurde 2003 von dem Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger ins Leben gerufen und ist heute eines der größten Zentren für Meditation und Achtsamkeit in Europa. Hier können Menschen in Stille zu sich selber kommen, sich auf Wesentliches besinnen und mit lebenspraktischen Impulsen gestärkt in den Alltag zurückkehren.

WAS MACHT DEN BENEDIKTUSHOF AUS?

Die überreligiöse und überkonfessionelle Ausrichtung

Meditation und Achtsamkeit sind unabhängig von Kultur und Religion. Das gilt auch für den Benediktushof, der für keine Weltanschauung steht – sondern einzig für mehr Lebendigkeit. Es gibt weder Voraussetzungen noch Einschränkungen für einen Aufenthalt.

Der Ort

Der Benediktushof ist ein ehemaliges Benediktinerkloster aus dem 8. Jahrhundert – ein idyllisch gelegener, alter Kraftort, eine ruhige Oase von intensiver Atmosphäre. Historische und moderne Gebäude ergänzen sich harmonisch, die Außenanlagen mit Zen-Gärten und Rasenlabyrinth klären den Geist durch ihre klare Ästhetik.

Das breit gefächerte Angebot

Es umfasst neben den großen östlichen und westlichen Meditationswegen Zen und Kontemplation auch vielfältige moderne Achtsamkeitsmethoden wie etwa MBSR; außerdem Yoga, Kurse aus den Bereichen Führungskompetenz, Kreativität, Gesundheit und Selbsterfahrung sowie spirituelle Wege aus den Weltreligionen.

Die Offenheit

Der Benediktushof ist offen für jeden – 365 Tage im Jahr. Jeder Gast ist herzlich willkommen! Die spirituellen Leiter sind vor Ort und stehen persönlich zur Verfügung. Auch außerhalb von Kursen werden tägliche Meditationszeiten angeboten, die für jeden zugänglich sind.

Begegnungen von Mensch zu Mensch

Eine Buchhandlung mit kleinem Café, ein Hofladen und das vegetarisch-vegane Restaurant bieten Räume für persönliche Begegnungen in schöner Umgebung. Alle Veranstaltungen zeichnen sich durch die fachliche und menschliche Kompetenz der Kursleiter und Referenten aus.



FORMAT

Zertifikatslehrgang



ABSCHLUSS

Zertifikat | Universität Witten/Herdecke
Certificate of Advanced Studies (CAS)



TERMINE

10 Module à 5 Tage
von Juni 2020 bis Oktober 2022

Modul 1: Mo, 29.06. – Fr, 03.07.2020

Modul 2: Mo, 21.09. – Fr, 25.09.2020

Modul 3: So, 15.11. – Fr, 20.11.2020

Modul 4: Mo, 01.03. – Fr, 05.03.2021

Modul 5: Mo, 07.06. – Fr, 11.06.2021

Modul 6: So, 03.10. – Fr, 08.10.2021

Modul 7: Mo, 24.01. – Fr, 28.01.2022

Modul 8: Mo, 28.03. – Fr, 01.04.2022

Modul 9: Mo, 27.06. – Fr, 01.07.2022

Modul 10: Mo, 24.10. – Fr, 28.10.2022

Insgesamt: 50 Präsenztage

Die Module beginnen am Montag um 12:00 mit dem Mittagessen und enden am Freitag um 14:30 Uhr.

Gemeinsam mit dem Lehrgangsleiter und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wurde der Lehrgang stetig weiterentwickelt und beinhaltet nun 10 Module inklusive zwei Schweigeretreats.



ZIELGRUPPE

Trainer, Berater, Coaches, Personalentwickler, Führungskräfte und Geschäftsführer



LEITUNG

- » Rudi Ballreich
- » Prof. Dr. Marcel Hülsbeck



KOSTEN

Frühbucherpreis: 12.450,00€
(bis 12. Dezember 2019)
Normalpreis: 13.450,00€
(exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind separat zu verrechnen und direkt beim Benediktushof zu bezahlen.



VERANSTALTUNGSORT

Benediktushof – Seminar- und Tagungszentrum GmbH
Akademie für Führungskompetenz
Klosterstraße 10
D-97292 Holzkirchen (bei Würzburg)

VERANSTALTER

Universität Witten/Herdecke
Professional Campus
in Kooperation mit der Trigon
Entwicklungsberatung München



INFORMATION UND ANMELDUNG

www.professional-campus.de

IHRE ANSPRECHPARTNERIN AM PROFESSIONAL CAMPUS:

Senta Otto

- ☎ 02302 926 755
- ✉ senta.otto@uni-wh.de
- 🏠 Alfred-Herrhausen-Str. 50
58455 Witten
- ✉ professional.campus@uni-wh.de
- 📄 www.professional-campus.de

TRIGON ENTWICKLUNGSBERATUNG

Trigon Entwicklungsberatung ist ein international tätiges Unternehmen mit derzeit sechs selbständig Gesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Seit 1985 ist Trigon eine der führenden Adressen für systemtheoretisch orientierte Organisationsentwicklung, Organisations- und Wirtschaftsmediation, Personalentwicklung und Coaching.

Neben der Beratung von Organisationen in Changeprozessen führt Trigon organisationsinterne und -externe Qualifizierungsprogramme für Führungskräfte und Berater durch. Außer rationalen Methoden, die dem wissenschaftlichen State of the Art verpflichtet sind, gehören auch intuitive und meditative Methoden zum Repertoire in Beratungs- und Trainingsprozessen.

Vom Wirtschaftsmagazin „brand eins“ wurde Trigon als BESTE BERATER 2016, 2017 und 2018 in Deutschland ausgezeichnet.

Die Universität Witten/Herdecke führt in Kooperation mit der Trigon Entwicklungsberatung München weitere Veranstaltungen durch:

- » Zertifikatslehrgang „Train the Trainer für Mindful Leadership“
- » Zertifikatslehrgang „Führungskompetenz durch Mindful Leadership“
- » Zertifikatslehrgang „Konfliktmanagement und Mediation in Organisationen - Systemische Organisations- und Wirtschaftsmediation“
- » Mindful Leadership Konferenz
- » Symposium zur systemischen Konfliktbearbeitung in Organisationen

Informationen zu den Veranstaltungen sind auf der Homepage www.professional-campus.de verfügbar.

UW/H | PROFESSIONAL CAMPUS

Wir glauben, dass Bildung ein Leben verändert. Neugierig macht, zu Wandel und Wachstum befähigt. Führungspersönlichkeiten zu mehr Verantwortungsfreude und Unternehmertum inspiriert, weil sie im Umgang mit sich, ihren Mitmenschen sowie mit Organisationen reflektierter und souveräner agieren.

UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE (UW/H)

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) nimmt seit ihrer Gründung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein. Sie ist eine Modelluniversität in nicht-staatlicher Trägerschaft mit rund 2.300 Studierenden in den Bereichen Gesundheit, Wirtschaft und Kultur. Die UW/H steht für eine tatkräftig praktizierte Reform der klassischen Alma Mater. Einerseits führt sie die Tradition eines humanistisch geprägten Bildungsverständnisses fort. Andererseits passt sie die Alma Mater auch an die aktuellen Bedingungen und Anforderungen einer wissensbasierten Gesellschaft an.

In unseren Seminaren, Konferenzen, Lehr- und Studiengängen wächst aus neuester Forschung und unternehmerischer Praxis eine Kompetenzplattform für individuelle und gesellschaftliche Weiterentwicklung – und zugleich ein agiles, wachsendes Netzwerk Gleichgesinnter, das konkrete Perspektiven und Karrierewege öffnet.

In der konsequenten Fortsetzung des Humboldtschen Bildungsideals versteht sie sich dementsprechend als eine unternehmerische Universität im Sinne der Einheit von Forschung und Lehre sowie von wissenschaftlicher Dienstleistung, praxisnaher Erprobung und gesellschaftlicher Verantwortung. Theoriebasierte und praxisorientierte Wissensvermittlung gehen an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.

**Witten wirkt.
In Forschung, Lehre und Gesellschaft**

**Trigon Entwicklungsberatung,
Unternehmensentwicklung und Konfliktmanagement GmbH.**
Luisenstraße 1 • 80333 München

trigon.muenchen@trigon.de
www.trigon.de



Universität Witten/Herdecke | Professional Campus
Alfred-Herrhausen-Str. 50 • 58455 Witten

professional.campus@uni-wh.de
www.professional-campus.de



**PROFESSIONAL
CAMPUS**

