

TRAIN THE TRAINER

FÜR MINDFUL LEADERSHIP

ZERTIFIKATSLEHRGANG



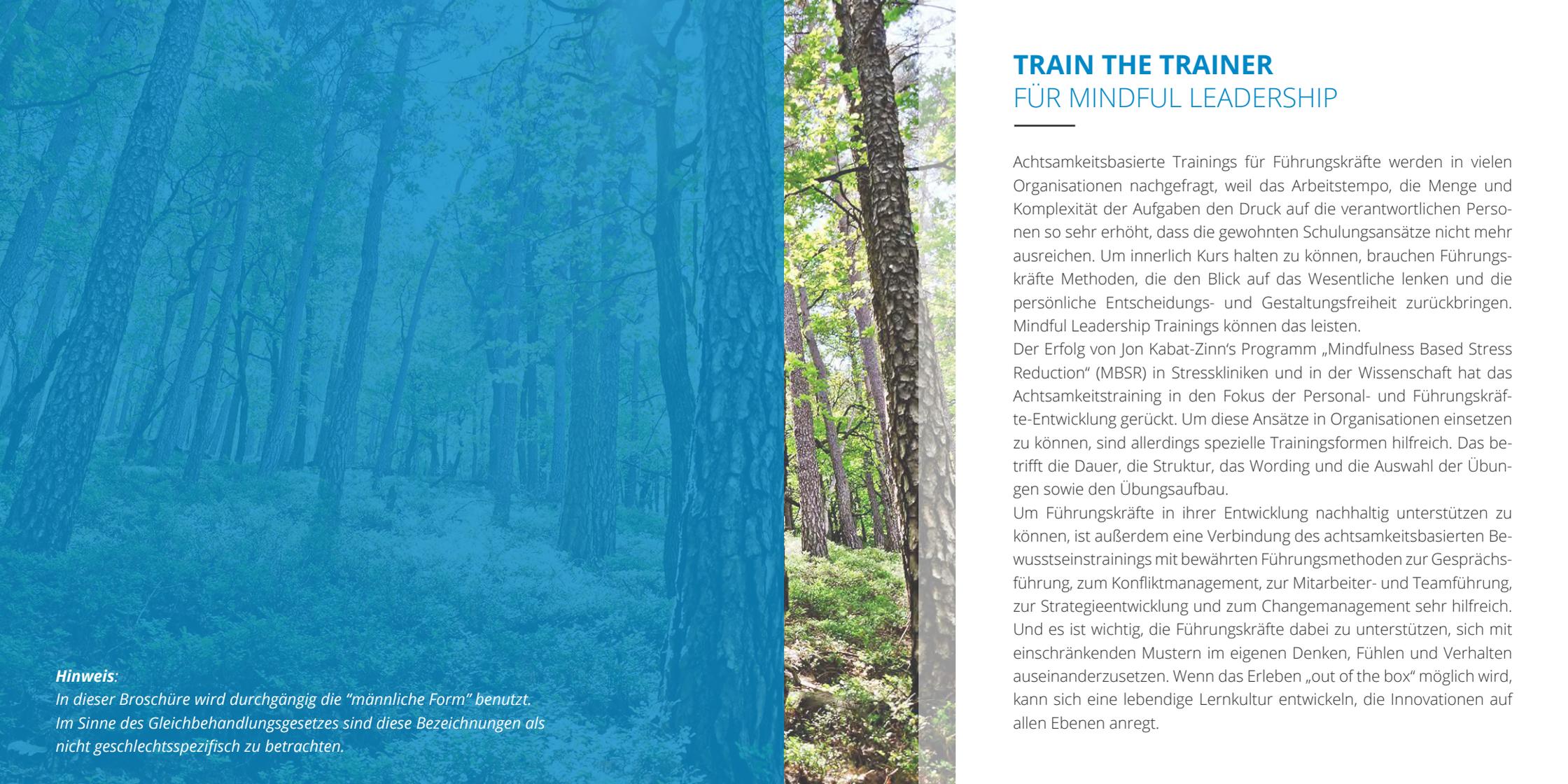
JUNI 2019 - MAI 2021



8 MODULE À 5 TAGE



HOLZKIRCHEN

The image shows a forest with tall, thin trees and green foliage. The left half of the image is covered with a semi-transparent blue overlay. The right half shows the natural colors of the forest.

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 das Achtsamkeitstraining in den Fokus der Personal- und Führungskräfte-Entwicklung gerückt. Um diese Ansätze in Organisationen einsetzen zu können, sind allerdings spezielle Trainingsformen hilfreich. Das betrifft die Dauer, die Struktur, das Wording und die Auswahl der Übungen sowie den Übungsaufbau.

Um Führungskräfte in ihrer Entwicklung nachhaltig unterstützen zu können, ist außerdem eine Verbindung des achtsamkeitsbasierten Bewusstseinsstrainings mit bewährten Führungsmethoden zur Gesprächsführung, zum Konfliktmanagement, zur Mitarbeiter- und Teamführung, zur Strategieentwicklung und zum Changemanagement sehr hilfreich. Und es ist wichtig, die Führungskräfte dabei zu unterstützen, sich mit einschränkenden Mustern im eigenen Denken, Fühlen und Verhalten auseinanderzusetzen. Wenn das Erleben „out of the box“ möglich wird, kann sich eine lebendige Lernkultur entwickeln, die Innovationen auf allen Ebenen anregt.

Hinweis:

In dieser Broschüre wird durchgängig die „männliche Form“ benutzt. Im Sinne des Gleichbehandlungsgesetzes sind diese Bezeichnungen als nicht geschlechtsspezifisch zu betrachten.

ZIELE DES LEHRGANGS

Der Lehrgang „Train the Trainer für Mindful Leadership“ hat das Ziel, Führungskräften, Teamleitern oder anderen Interessierten die Fähigkeit zu vermitteln, in Organisationen oder für Organisationen achtsamkeitsbasierte Führungstrainings durchzuführen. Die Teilnehmer erwerben im Lehrgang die persönlichen, fachlichen, sozialen und handlungsorientierten Kompetenzen, um selbstständig Mindful Leadership Trainings zu gestalten. Der Kompetenzerwerb ist ausgerichtet auf vier Bereiche:

- » *Selbststeuerung, Stressmanagement und Achtsamkeitstrainings in Organisationen*
- » *Achtsamkeitsbasierte Kommunikations- und Konflikttrainings*
- » *Achtsamkeitsbasierte Trainings für Beratungs- und Entscheidungsprozesse in Teams*
- » *Achtsamkeitsbasierte Trainings für Changemanagement und Kulturtransformation*

INHALTE DES LEHRGANGS

In den acht Modulen, die pro Modul jeweils fünf Tage in Anspruch nehmen, steht jeweils ein Schwerpunktthema im Mittelpunkt. Bewusstseinstraining (Meditation), achtsame Körperarbeit, Gruppendialog-Training und die Arbeit mit Körperskulpturen finden durchgehend in allen Modulen statt.

Zwischen den Modulen geht es darum, eine stabile Praxis des Bewusstseinstrainings (Meditation) und der achtsamen Körperarbeit zu entwickeln und sich durch Literaturstudien und schriftlichen Arbeiten mit den einzelnen Schwerpunktthemen auseinanderzusetzen.

In der zweiten Hälfte des Lehrgangs (ab Modul 5) wird in Peer-Gruppen das Anleiten von Bewusstseinstraining und Körperarbeit sowie inhaltliches Präsentieren trainiert.

MODULE 1-4

ERSTES JAHR

MODUL 1 | 17.-21. JUNI 2019:

SELBSTFÜHRUNG UND STRESSMANAGEMENT

Grundlegung des achtsamkeitsbasierten Bewusstseinstrainings und der achtsamkeitsbasierten Körperarbeit | Stressdynamik verstehen | Bewusstseins-Automatismen stoppen und den Raum zwischen Reiz und Reaktion schaffen | Die Praxis der Dis-Identifikation und der Selbstführung etablieren durch die Arbeit mit dem inneren Team | Auseinandersetzung mit persönlichen Stress- Verhaltensmustern

MODUL 2 | 09.-13. SEPTEMBER 2019:

KOMMUNIKATION UND KONFLIKTKLÄRUNG

Dialogische Prozesse beim Bewusstseinstraining | Körpererfahrung als Resonanzebene für emotionale und soziale Prozesse | Stressreaktion, Bedürfnisfrustration und Konfliktverhalten | Konflikteskalation durch sich selbst steuernde „Teufelskreise“ | Gefühle und Bedürfnisse bei sich und bei anderen wahrnehmen | Mitgefühlstraining | Selbst-Coaching bei emotionalen Attacken | Bedürfnisorientiertes Verhandeln | Meta-Kommunikation

MODUL 3 | 04.-08. NOVEMBER 2019:

BERATEN UND ENTSCHEIDEN – ALLEINE UND IN TEAMS

Bewusstseinsprozesse beim Beurteilen und Entscheiden | Metakognition trainieren | Fragendes Denken und Zweifel als Antrieb in Klärungsprozessen | Achtsamkeit und das Prinzip „Stimmigkeit“ beim Beurteilen und Entscheiden | Metakognition und Metakommunikation beim Beraten und Entscheiden in Teams | Kreativität und Inspiration im Team durch gezielte Entwicklung des Dialograums | Dynamische Urteilsbildung und Contemplative Inquiry

MODUL 4 | 17.-21. FEBRUAR 2020:

CHANGEMANAGEMENT UND KULTURTRANSFORMATION IN ORGANISATIONEN

Persönliche Bewusstseinsprozesse und Organisationskultur | Organisationale Achtsamkeit | Organisationsdynamik und Salutogenese | Die heimlichen Spielregeln in Organisationen verändern | Die kreative Spannung zwischen Problemfühlen und Strahlkraft der Zukunftsideen entwickeln | Konflikt- und Vertrauensmanagement in Veränderungsprozessen | Selbstbild, Fremdbild und der Dialog mit den Stakeholder | Presencing und Contemplative Inquiry | Kulturreflexions-Dialog und Kultur-Transformation

MODULE 5-8

ZWEITES JAHR

MODUL 5 | 15.-19. JUNI 2020:

GESTALTUNG VON ACHTSAMKEITSBASIERTEN STRESSTRAININGS IN ORGANISATIONEN

Wissenschaftliche Vertiefung der Stressdynamik im Kontext Organisation | Anleitungsübungen für das meditative Bewusstseinstaining | Anleitungsübungen für die achtsame Körperarbeit | Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung in eigenen Trainings einsetzen lernen | Anleitungsübungen zur Arbeit mit dem inneren Team | Präsentationsübungen | Designentwicklung für achtsamkeitsbasierte Stress-Trainings in Organisationen

MODUL 6 | 05.-09. OKTOBER 2020:

GESTALTUNG VON ACHTSAMKEITSBASIERTEN KOMMUNIKATIONS- UND KONFLIKTTRAININGS

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

MODUL 7 | 01.-05. FEBRUAR 2021:

GESTALTUNG VON TRAININGS FÜR BERATUNGS- UND ENTSCHEIDUNGSPROZESSE IN TEAMMEETINGS

Wissenschaftliche Vertiefung der Urteilsbildungs- und Entscheidungsprozesse im Kontext Organisation | Wissenschaftliche Vertiefung der Evaluationsprozesse bei organisationsbezogenen Achtsamkeitstrainings | Achtsamkeitsbasierte Urteilsbildung und Entscheidungsfindung in eigenen Trainings einsetzen lernen | Anleitungstraining zum Einsatz der Vertiefungsmethoden des Contemplative Inquiry | Präsentationsübungen | Designentwicklung für ein achtsamkeitsbasiertes Training zum Beraten und Entscheiden in Teammeetings

MODUL 8 | 03.-07. MAI 2021:

GESTALTUNG VON TRAININGS ZU CHANGEMANAGEMENT UND KULTURTRANSFORMATION

Wissenschaftliche Vertiefung zum Changemanagement und zur Kulturtransformation | Wissenschaftliche und praktische Vertiefung des meditativen Bewusstseinstainings durch den Blick auf Zen-Meditation und andere Traditionen | Anleitungs-Übungen zur Arbeit mit den heimlichen Spielregeln und den Licht und Schattenseiten der Organisation | Anleitungsübungen zum Kulturreflexions-Dialog | Anleitungstraining zum Presencing und Contemplative Inquiry | Designentwicklung für Trainings zur Kulturtransformation | Evaluation der persönlichen Entwicklung in dem Lehrgang

DOZENTEN



RUDI BALLREICH

ist Gesellschafter der Trigon Entwicklungsberatung, Co-Autor des Lehrbuches „Konfliktmanagement und Mediation in Organisationen“ sowie weiterer Bücher und Lehrfilme zum Thema Organisationsmediation, Leiter des BMWA®-Ausbildungsinstitutes an der Universität Witten/Herdecke.



PROF. DR. MARCEL HÜLSBECK

ist Inhaber des WIFU-Stiftungslehrstuhls für Personal und Organisation, insbesondere in Familienunternehmen an der Universität Witten/Herdecke. Er beschäftigt sich mit der Entstehung und Reduzierung von Angst durch Führung sowie dem Zusammenhang von Motivation von Mitarbeitern und Achtsamkeit im Führungshandeln.



FORMAT

Zertifikatslehrgang



ABSCHLUSS

Universitäts-Zertifikat



TERMINE

8 Module à 5 Tage
von Juni 2019 bis Mai 2021

✓ **17. - 21.06.2019**

✓ **09. - 13.09.2019**

✓ **04. - 08.11.2019**

✓ **17. - 21.02.2020**

✓ **15. - 19.06.2020**

✓ **05. - 09.10.2020**

✓ **01. - 05.02.2021**

✓ **03. - 07.05.2021**



ZIELGRUPPE

Trainer, Berater, Coaches, Personalentwickler, Führungskräfte und Geschäftsführer



INFORMATION UND ANMELDUNG

www.professional-campus.de



LEITUNG

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



KOSTEN

Frühbucherpreis: 9.750,00 EUR

(gültig bis 31. Oktober 2018)

Normalpreis: 10.750,00 EUR

(exkl. Unterkunft und Verpflegung)



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

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



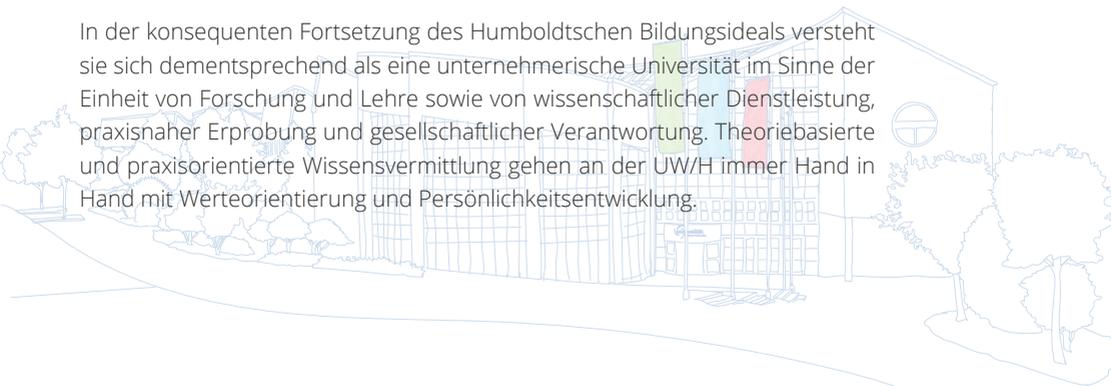
TRIGON ENTWICKLUNGSBERATUNG

Die Trigon Entwicklungsberatung ist ein international tätiges Unternehmen mit derzeit sechs selbständigen 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 und 2017 in Deutschland ausgezeichnet.

UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE

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 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

www.uni-wh.de



PROFESSIONAL CAMPUS

Der Professional Campus der Universität Witten/Herdecke hat sich zur Aufgabe gemacht, die Handlungskompetenz von Berufstätigen, insbesondere Führungskräften, aus der Wirtschaft und dem Gesundheitswesen zu stärken. Über berufsbegleitende Masterstudiengänge, Seminare und Kongresse können weiterführende, forschungsbasierte und praxisnahe Fachkenntnisse und Kompetenzen erworben werden. Die Themenfelder erstrecken sich von Führung und Organisation über Mindful Leadership (Achtsamkeit), Nachhaltigkeit, Konfliktmanagement und Gesellschafterkompetenz in Familienunternehmen bis hin zur Medizin, Zahnmedizin und Pflege.



Professional Campus | Universität Witten/Herdecke

Alfred-Herrhausen-Str. 50 • 58455 Witten

professional.campus@uni-wh.de

www.professional-campus.de



**PROFESSIONAL
CAMPUS**



**PROFESSIONAL
CAMPUS**

[PROFESSIONAL-CAMPUS.DE](https://www.professional-campus.de)