Working in the Zone präsentiert

Das Mindful High Performance Training Programm: Optimale Entwicklung von Menschen im Zeitalter der digitalen Revolution

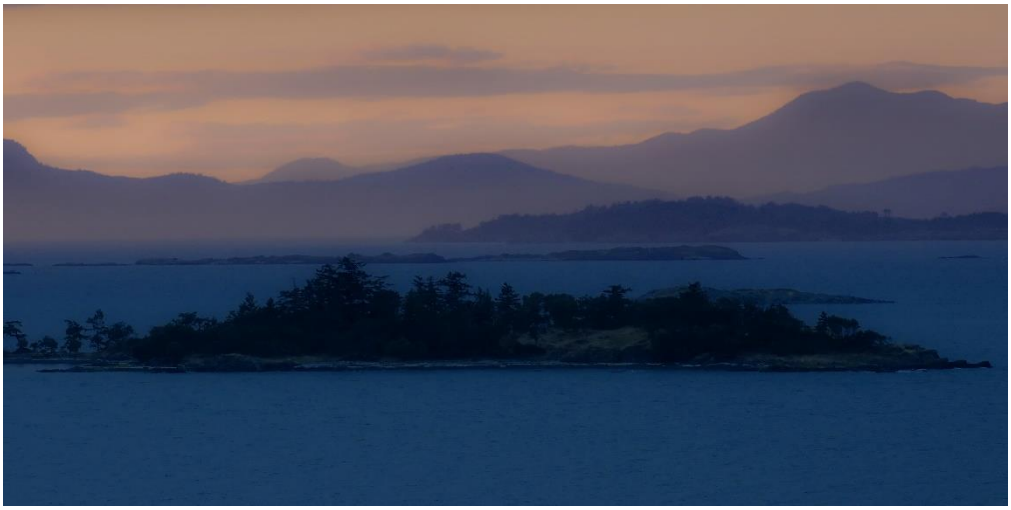
Ein umfassendes Train-the-Trainer / Coach Programm für Trainer, Coachs, Berater, HR Experten und Führungskräfte

working in the zone

mindful high performance

Inhalt

1. Einführung
2. Im Herzen des Programms: Mindfulness (Achtsamkeit)
3. Ihr Nutzen
4. Schwerpunkte dieser Arbeit
5. Methoden
6. Aufbau des Lernprozesses
7. Beschreibung der Module im Einzelnen
8. Das Trainer-Team
9. Anmeldung, AGB
10. Kontakt



1. Einführung

Ausgangslage: Unternehmen fühlen sich fast täglich unter neuem Druck, im globalen Wettbewerb produktiver zu werden. Grund dafür ist derzeit vor Allem die digitale Revolution, in deren Zuge neue Geschäftsmodelle, neue Wettbewerber und neue Technologien immer schneller möglich sind.

Viele Unternehmen reagieren hilflos: sie bringen zwar neue Technologie und probieren selbstorganisiertes Arbeiten, aber immer wieder greift der automatische Reflex, mehr Druck auf die Mitarbeiter zu verlagern, indem mehr Output durch weniger Ressourcen verlangt wird. Wie lange kann das gut gehen?

Uns geht es darum, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern und ihren Führungskräften nachhaltig zu erhalten und damit das Beste aus ihnen herauszuholen. Was paradox klingt, wird durch die Formel von Mindful High Performance möglich: anstatt über Druck negative Emotionen und dadurch eingeengte Perspektiven zu erzeugen, durch die Innovation nicht ermöglicht, sondern verhindert wird, sagen wir: wenn ein Klima erzeugt wird, in dem Menschen gefordert und gefördert werden, ihr Bestes zu geben, erhöht sich Produktivität durch Motivation, positive Emotionen wie Vertrauen und Eigenverantwortung.

Schlüssel zur Ermöglichung dieser Vision sind die Kernelemente von Mindful High Performance: Achtsamkeit, Fokus auf Stärken und ein neuer Umgang mit begrenzenden Mustern. Das drückt sich sowohl in der Führung als auch in begleitenden Rollen wie HR, Coach, Berater oder Trainer in einer „Coaching-Haltung“ aus.

1. Einführung

Die Weiterbildung **„Mindful High Performance“** ist ein Programm, mit dem Sie lernen, wie Sie **Mindful High Performance in Ihr Unternehmen oder das Ihrer Kunden bringen können**. Es besteht aus mehreren Dimensionen. Sie lernen, „Mindful Leadership“ zu trainieren / moderieren. Dies beinhaltet die Kompetenz, Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation zu lehren, geht aber weit über die Anwendung von Techniken hinaus. Für uns ist Mindfulness (Achtsamkeit) eine Qualität, die wir in unser tägliches Leben und unsere Arbeit einbringen können, Die große Herausforderung – und Chance – in der Führungskräfteentwicklung besteht dabei in der spezifischen Umsetzung in immer anspruchsvolleren Situationen, denen Führungskräfte und ihre Teams täglich begegnen: virtuelle Teams, selbstorganisierte Teams, Komplexität, Ambiguität, fehlende Planbarkeit usw. Weiterhin lernen Sie „**Mindful Coaching“** für Einzelne und Gruppen mit dem Schwerpunkt auf dem, was wir die „Coaching-Haltung“ nennen.

Dieses Programm ist designed für Profis, die Mindfulness und den Ansatz von **Mindful High Performance in ihre Arbeit als Manager, Unternehmer, HR Experten, Coachs oder Trainers integrieren möchten**. Da das „Vorleben“ dieser Prinzipien ein ganz wesentlicher Erfolgsfaktor dieser Arbeit ist, fordert Sie das Programm dazu, ein Vorbild in den Bereichen Mindfulness und „Coaching-Haltung“ zu sein. In dem Maß, in dem das nicht ohnehin schon der Fall ist, ist dieses Programm transformativ. Wenn Sie Achtsamkeit nicht schon in Ihr Leben integriert haben, fordern wir von Ihnen, dass Sie sie während des Trainings – und darüber hinaus – regelmäßig praktizieren.

Wir laden Sie herzlich zu dieser Weiterbildung ein, wenn Sie sich darauf einlassen möchten, diesen Ansatz zu leben. Falls Sie dazu Fragen haben, empfehlen wir Ihnen ein Interview mit uns, um zu entscheiden, ob dieses Programm das richtige für Sie ist.

2. Im Herzen des Programms: Mindfulness (Achtsamkeit)

Mindfulness ist das Herzstück dieses Programm. Ohne sie gäbe es kein „Mindful High Performance“. Mindfulness hat zahlreiche erforschte Nutzen: zu wissen, wer wir sind, fokussieren und „mit ganzem Herzen“ dabei sein und unsere Energie managen zu können, in Balance und gesund zu bleiben, intelligente Entscheidungen zu treffen und Gefühle regulieren zu können sind einige Beispiele.

Mindfulness ist ein natürlicher Zustand, den wir alle schon mal erfahren haben, der aber im gegenwärtigen Lebensstil meist einfach „untergeht“. Ihn wieder-zu-lernen ist eigentlich einfach. Das Herausfordernde ist es, die Qualität der Achtsamkeit nachhaltig in unser Leben zu integrieren. Eine bekannte Mindfulness-Praxis ist die **Meditation**. Das Wesen von Achtsamkeit ist universell, und Sie werden in diesem Programm einige Meditationstechniken aus anderen Ansätzen wiedererkennen. Aber wir werden Sie mit Interventionen überraschen, die Sie woanders so leicht nicht finden, und die speziell dafür konzipiert sind, die Hürden zu überwinden, die den modernen Menschen davon abhalten, an Mindfulness „dranzubleiben“.

Die Praxis der Meditation ist einer von drei Ansätzen, mit denen wir Achtsamkeit ins Leben integrieren können. Ein zweiter ist das Kultivieren von „Momenten“ der Achtsamkeit im Alltag. Das hat für Ihre Kunden den Vorteil, keine zusätzliche Zeit investieren zu müssen, ist aber leichter gesagt als getan. Wir zeigen Ihnen dazu verschiedene Wege zum Erfolg.

Der dritte Ansatz ist es, die Integration der Qualität der Achtsamkeit in **unsere täglichen Handlungen**. D. h. wir tun das, was wir tun achtsam. Angefangen mit einfachen Handlungen, üben wir das langsam in immer komplexeren Situationen wie Kommunikation, Verhandlungen und sogar Konflikten. **Dieser Ansatz ist der anspruchsvollste der drei**, weshalb wir ihm die meiste Zeit widmen.

3. Ihr Nutzen

- Auf der Basis Ihrer persönlichen Entwicklungsziele, die Sie in das Programm bringen, **erarbeiten Sie ein Lernprojekt**. Das könnte z. B. ein auf diesem Ansatz basierendes Trainingskonzept im Bereich Ihrer Spezialisierung sein; oder Sie wollen vielleicht diesen Ansatz in Ihre Coaching-Praxis einbringen, entweder um selbst achtsamer als Coach zu werden, oder um Ihren Coachees zu helfen, oder Beides; vielleicht möchten Sie Teams, die Sie begleiten oder führen helfen, ihr Bestes in Bereichen wie Kooperation, Meetings, Entscheidungsfindung o. ä. zu geben und dabei gleichzeitig ihre Leistungsfähigkeit und Energie zu erhalten. Am Ende des Programms wird Jeder von Ihnen eine gute Idee davon entwickelt haben, wie Sie **Mindful High Performance in Ihre eigene Arbeit durch Ihr spezifisches Lernprojekt integrieren können.** Sie werden dazu eine eigenständig konzipierte Einheit für die Lerngruppe moderiert haben.

- Im Anschluss an das Training werden Sie wissen, **wie Sie Führungskräften und ihren Teams Mindfulness vermitteln** können, und Sie können dann auch die überraschendsten Fragen derer beantworten , die es von Ihnen lernen.

- Das Programm besteht **im Kern aus Praxis**. Sie werden durchgehend Möglichkeiten haben, Ihre neuen Kompetenzen mit der Unterstützung Ihrer KollegInnen zu testen.

3. Ihr Nutzen

- Sie werden sich hier auch ein Basiswissen dazu aneignen, **wie Sie um diesen Ansatz herum ein Geschäft aufbauen können**. Dies beinhaltet, als Selbständige Ihre Kunden im Marketing- und Akquiseprozess zu unterstützen oder als Interne mit Multiplikatoren zu arbeiten. Oft zögern Unternehmen, Mindfulness ausdrücklich in ihre Entwicklungsarbeit einzubringen, weil sie entweder falsche Vorstellungen von Achtsamkeit haben, oder aufgrund der Unternehmenskultur. Andererseits möchten Führungskräfte und HR-Kräfte aber den wissenschaftlich bewiesenen Nutzen für ihr Unternehmen genießen. In diesem Training werden Ihnen kraftvolle Argumente an die Hand gegeben, die interne und externe Kunden überzeugen. Sie werden darüber hinaus lernen, wie Sie diesen Ansatz an die Bedürfnisse der Kunden adaptieren können.

- Dazu gehört auch eine **fundierte Basis theoretischen Wissens**: Wissenschaftliche Theorie überzeugt viele skeptische Kunden. Insbesondere fokussieren wir in den Bereichen positive Psychologie, Verhaltensökonomie, und insbesondere der Gehirnforschung, die uns plausibel machen kann, warum Achtsamkeit insbesondere bei Selbstregulation, Lernen, Motivation und Leistung ein kritischer Erfolgsfaktor ist.

- Sie werden zum Abschluss des Trainings genau wissen, wie Sie **diesen Ansatz voll und ganz in Ihr Leben als Führungskraft oder Profi integrieren** können.

- Ebenso werden Sie sich als absolut **solide in der „Coaching-Haltung“** erleben, um diese in Ihre Führung, Ihr Coaching, Ihre Entwicklungsarbeit bringen können.

- Zusätzlich zu all dem haben Sie nun **Zugang zu einem Pool von Profis** mit einem gemeinsamen Verständnis Geist, wo Sie gute Praktiken, Ideen und Einsichten austauschen, netzwerken und sich unterstützen lassen können.

4. Schwerpunkte dieser Arbeit

- **Von sich selbst Lernen**: Unsere Erfahrung ist – und die Wissenschaft bestätigt uns darin –, dass Führungskräfte und Experten am meisten von unserer Unterstützung profitieren, wenn wir ihnen helfen, **auf eine ihnen persönlich natürliche Weise Zugang zu ihrem Potential** zu finden. Deshalb trainieren wir selten Verhalten. Stattdessen unterstützen wir unsere Kunden dabei, die **Prinzipien des menschlichen Geists und Gehirns zu verstehen** und anschließend „von sich selbst zu lernen“ , indem sie ihr Potential über die „drei Schlüssel“ entfalten. Wenn das geschieht, erleben sich Menschen **regelmäßig „in the Zone“**, einem Zustand, in dem ihnen ihre Stärken mühelos und grenzenlos zur Verfügung stehen zu scheinen, und in dem s**ie Ihr Bestes geben und dies in vollen Zügen genießen**.

- **Fundiertes Wissen**: während wir einerseits am besten natürlich lernen, sind wir für viele Kunden noch schneller glaubwürdig, wenn wir ihnen zusätzlich wissenschaftliche Grundlagen bieten. Dazu dient das im vorherigen Abschnitt erwähnte Wissen.

- **Die „*drei Schlüssel*“: Hochleistung durch die Kombination von Achtsamkeit, Stärken und die Arbeit mit begrenzenden Mustern entwickeln:** Wenn wir uns der eigenen Stärken und Potentiale und begrenzenden Muster sowie der unserer Kunden und Mitarbeiter bewusst sind, haben wir zwei wichtige Schlüssel zu Führung in der Hand. Wenn wir störungsfreien Zugang zu unseren Potentialen haben, können wir Alle unser Bestes geben. Achtsamkeit ist der dritte Schlüssel, der dies erst ermöglicht.

4. Schwerpunkte dieser Arbeit

- Bezüglich aktueller Herausforderungen in der Führung von Menschen und Unternehmen werden wir vor Allem **mit Ihren echten Fällen arbeiten**. Zusätzlich reflektieren wir Grundsätzliches zu folgenden Themen: Dissens / Umgang mit Unterschiedlichkeiten / Diversity; mindful Meetings, Entscheidungsprozesse, Emotionen und Selbstregulation, das Management von inneren Ressourcen; sowie die Wichtigkeit von Achtsamkeit in der Zeit von “Arbeitswelt 4.0” bzw. der digitalen Revolution – insbesondere Empowerment und Loslassen, Agilität, Selbstorganisation und der Umgang mit VUKA –, Führung im Kontext von Nichtwissen und Multitasking.

- **Die bevorstehende große Transformation im Leadership:** Mindfulness und die Coaching-Haltung werden zwei für das Meistern dieser Herausforderung kritische Kompetenzen sein. Im Kontext des „Internet of Things“ (und der „Arbeitswelt 4.0“ als Konsequenz) werden von Führungskräften radikale Veränderungen in ihrer Rolle, ihrem Führungsverhalten, ihrer Entwicklung sowie in ihrer Haltung gegenüber Information (die immer mehr von künstlicher Intelligenz verarbeitet werden wird) und Leistung verlangt werden. Diese Transformation wird Führungskräfte unter immensem Druck zwingen, sich als solche neu zu erfinden. Wenn Menschen aber unter Druck sind, verlassen sie sich natürlicherweise mehr auf ihre alten Muster, was ein Neu-Erfinden untergräbt. Wenn Führungskräfte durch Mindfulness unterstützt werden, ihren Schwerpunkt auf die eigenen Stärken und inneren Ressourcen lenken – was der Coaching-Haltung inhärent ist –, wird ihnen die kommende Transformation nicht nur leichter fallen und ein Burnout verhindert, sie werden in der Transformation aufblühen und als bessere Führungskräfte aus ihr hervorgehen können.

4. Schwerpunkte dieser Arbeit

- **“Utilisation**:” Dieser Ausdruck geht auf Milton Erickson zurück und steht für die Haltung achtsamer Wertschätzung gegenüber dem, was ist. Es ist ein grundsätzlich ressourcenorientierter Ansatz. Ein Moderator, der den Widerstand der Gruppe utilisiert, wird mit, anstatt gegen, die Gruppe arbeiten. Utilisation ist eines unserer fundamentalen Prinzipien. In dieser Weiterbildung vermitteln wir wertvolle Interventionen und Techniken, mit denen Sie Utilisation für sich kultivieren und dies auch Ihren Kunden vermitteln können.

- **Lernen:** Mindfulness, die Entwicklung unseres Potentials, die Arbeit an unseren Mustern und das Lernen sind tief miteinander verwoben. Die aktuelle Hirnforschung zeigt auf, dass ein Erwachsener durch nichts in der Natur davon abgehalten wird, genauso leicht zu lernen wie ein Kind. Aber wir Erwachsene tendieren zu einer Haltung der Voreingenommenheit und des Rechthabens, und es fällt uns schwer, von unseren eingefahrenen Denkweisen abzulassen. Auch dies geschieht natürlicherweise. Doch wenn wir daran festhalten, wie wir die Dinge sehen, verpassen wir damit auch die Chance zu lernen. Und Lernen ist, was Führungskräfte brauchen, wenn sie sich mit entwickeln wollen – sei es im Zusammenhang mit technischen Entwicklungen, Entwicklungen im Management oder in Bezug auf sich selbst. Für Erwachsene beginnt Lernen mit Ver-Lernen. Achtsamkeit hilft uns beim Loslassen von festgefahrener Voreingenommenheit und erlaubt uns, Dinge mit neuen Augen zu sehen. In diesem Training schauen wir uns die Wissenschaft des achtsamen Lernens an und wie wir sie in unserer Arbeit nutzen können. Sie werden während des gesamten Programms achtsames Lernen erfahren.

4. Schwerpunkte dieser Arbeit

- **Aufmerksamkeitszustände**: Durch ein weit verbreitetes Missverständnis wird Mindfulness oft mit Konzentration verwechselt. In einer VUCA-Welt werden Umsicht und Achtsamkeit immer wichtiger, während Fokus und Konzentration an zentraler Bedeutung verlieren (da sie sogar oft kontraproduktiv sein werden). In diesem Training werden Sie die subtilen Unterschiede zwischen verschiedenen Aufmerksamkeitszuständen verstehen und aktivieren lernen und wissen, wie man all dies Ihren Teilnehmern vermittelt.

- **Unerwartete Wirkung von Achtsamkeitspraxis** in Unternehmen: Wenn wir Achtsamkeit in Unternehmen vermitteln, legen wir einen Schwerpunkt auf den wissenschaftlich erforschten Nutzen. Aber wenn Menschen anfangen, zu meditieren, geschieht oft Unerwartetes, und nicht immer nur Angenehmes. Still zu sein und nach innen zu schauen ist etwas, das Führungskräfte nicht gewohnt sind und das ihnen oft unangenehm ist. Zu vermitteln, wie man Praktizierende in dieser Phase ermutigt und unterstützt, ist ein wesentlicher Bestandteils dieses Programms.

- **Den Geist verstehen**: Nicht alle Aspekte unseres Geistes können durch Forschung erklärt werden. Wir haben eine umfassende Werkzeugkiste „dabei“: Fallstudien, „Quellen der Weisheit“ und Selbsterfahrungsexperimente, die Führungskräften helfen können, die Grenzen des eigenen Denkens und der eigenen Intuition zu erforschen – seien es subtile Rechtfertigungen, die Grenzen der Intuition oder kognitive Fallen. Sich selbst zu kennen ist der Schlüssel zu erfolgreicher (Selbst-) Führung. Die Führungskraft muss zuerst sich selbst kennen, bevor sie Menschen in ihrem Umfeld kennen kann. Und der Moderator, Trainer oder Coach muss zuerst sich selbst kennen, bevor er mit ganzer Glaubwürdigkeit und Authentizität seine Kunden darin unterstützen kann, sich selbst zu verstehen.

5. Methoden

- **Präsenz**: Wir sind darum bemüht, den Seminarraum nur dafür zu nutzen, wofür wir ihn wirklich brauchen: vor Allem für praktische Arbeit. Ein Großteil der Theorie wird in Webinaren und durch Empfehlungen und Handouts vermittelt. Uns liegt es am Herzen, dass Sie das Gefühl haben, Ihre wertvolle Zeit und Reisebudgets so effektiv wie möglich nutzen zu können.

- **Webinare**: Diese werden vor Allem zur Vermittlung von Theorie eingesetzt. Einige werden von den **Wissenschaftlern im Team** geleitet. Das erlaubt Ihnen, direkt von den Experten des Fachs zu lernen.

- **E-learning Unterstützung**: Wir stellen wöchentliche Blogs sowie eine Kommunikationsplattform für Teilnehmende zur Verfügung, anhand derer sie während der gesamten Dauer der Weiterbildung Erfahrungen, Einsichten und Ressourcen austauschen können. Von neuen digitalen Alternativen machen wir Gebrauch, insoweit sie einen Mehrwert für das Programm bringen können. Weiterhin empfehlen wir Ihnen Apps und ein MOOC, die Ihr Lernen vertiefen.

- **Lernpartnerschaften**: zwischen den Modulen miteinander zu üben ist einer der besten Wege, neues Lernen in den täglichen Alltag zu transportieren. Denn letztlich hat alles Lernen nur dann einen echten Wert, wenn es sich erfolgreich in Ihre eigene Praxis umsetzen lässt. Wir nennen das mit einem Hauch von Humor „experimentelle Feldforschung“. Wir glauben an autonomes Lernen, weshalb dieser Teil von den Teilnehmenden selbst organisiert wird.

- **Optionale individuelle Supervision**: Als optionales Extra zum Kernprogramm steht Ihnen ein Paket von fünf Stunden Unterstützung durch Peter Creutzfeldt zur Verfügung. Sie können mit seiner Unterstützung etwas konzipieren, sich coachen oder supervidieren lassen, ganz wie Sie wollen.

6. Aufbau des Lernprozesses

Gesamtdauer: ca. 9 Monate

7. Modul 1: *Leben „In the Zone“: Mindfulness*

Ziel: Einführung in Mindful High Performance. Sie bekommen ein Gefühl dafür, wie dieser Ansatz in der Entwicklungsarbeit funktioniert.

Dauer: 3 Tage. (Donnerstag 14:00 bis Sonntag 13:00) = 21 Stunden

Inhalt:

- Einführung in die Idee von „Working in the Zone“.
- Teilnehmende formulieren für sich individuelle Lernziele und erarbeiten ein Lernprojekt im Zusammenhang mit ihrem persönlichen Arbeitsschwerpunkt.
- Einführung in die drei Wege, Achtsamkeit zu kultivieren.
- Einführung in die Vermittlung von Achtsamkeit als Praxis / Disziplin, als Aufmerksamkeitszustand und als Lebens- und Arbeitsqualität.
- Grundlagen der Neurowissenschaft von Achtsamkeit und Leistung.
- Den Geist und sich selbst verstehen: Einführung in kognitive Fallen und Grenzen der Wahrnehmung.
- Typische Herausforderungen des VUCA-Alltags, in denen Mindfulness hilfreich sein könnte: Selbstorganisation, Veränderung, Agilität, etc.
- Anwendung von Achtsamkeit in Fallbeispielen und echten Fällen der Teilnehmenden.
- Grundlagen zum Thema „drei Schlüssel“.
- Kurze Einführung zum Thema „Utilisation“ als grundlegendes Prinzip dieses Ansatzes.
- Transferaufgaben („Feldforschung“) zum Verankern des Lernens und zur Vorbereitung auf Modul 2:
    - Individuelle Lernprojekte
    - Lernpartnerschaften
    - Selbstorganisiertes Lernen
    - Einführung in die E-Learning Möglichkeiten
    - Optionales Supervisionspaket

7. Modul 2: *„The Mindful Leader“*

Ziel: Praxis zu den *drei Schlüsseln*. Sie machen sich mit Mindful High Performance Coaching als einem Prozess, einer Haltung und einem Instrumentarium vertraut.

Dauer: 3 Tage. (Donnerstag 14:00 bis Sonntag 13:00) = 21 Stunden

Inhalt:

- Reflektion Ihres Lernfortschritts zu Achtsamkeitspraxis und zu Ihrem Lernprojekt.
- Neue Achtsamkeitstechniken werden vorgestellt.
- Erforschung Ihrer persönlichen Stärken. Dazu erhalten Sie voneinander Feedback.
- Weitere Interventionen der „achtsamen Wertschätzung und Akzeptanz dessen, was ist.“
- Erforschung Ihrer persönlichen begrenzenden Muster. Dazu stellen wir Strategien vor, achtsam mit ihnen zu arbeiten.
- Anwendung der „drei Schlüssel“ in Situationen im Zusammenhang mit Ihren Lernprojekten und Herausforderungen des VUCA-Alltags.
- Grundlagen des Mindful Coaching, das die ICF Grund-Hypothese übernimmt, und mit dem Schwerpunkt auf dem Coachee. Wir hinterfragen den Schwerpunkt auf Problem und Ziel im Coaching und legen ihn stattdessen auf die achtsame Akzeptanz und Wertschätzung dessen, was ist.
- Einführung in die „Coaching-Haltung“. Verbindung von Coaching, Utilisation und Mindfulness.
- Intensive Übung: Mindful coaching.
- Der Coach „in the Zone“ als kritischer Erfolgsfaktor des Mindful Coaching.
- Intensive Praxis dieser Interventionen mit den Fällen der Teilnehmenden.
- Transferaufgaben zum Verankern des Lernens und Vorbereitung auf Modul 2.

7. Modul 3: *Die „Achtsame Organisation“*

Ziel: Die Idee der Coaching - „Haltung“ erhält eine tiefe Klarheit in Ihrem Inneren und Sie verstehen Mindful High Performance als einen Ansatz, der sich weniger Zielen verschreibt als einer Akzeptanz dessen, was ist.

Dauer: 3 Tage. (Donnerstag 14:00 bis Sonntag 13:00) = 21 Stunden

Inhalt:

- Reflektion Ihres Lernfortschritts zu Achtsamkeitspraxis und zu Ihrem Lernprojekt.
- „Mindful Coaching“ mit dem Schwerpunkt auf dem Coach: Techniken des Kultivierens einer achtsamen Coaching-Haltung.
- Mit Teams und Organisationseinheiten arbeiten: Wie man den Ansatz des Mindful Coaching auf die Arbeit in der Organisationsentwicklung übertragen kann.
- Mit Teams arbeiten: In der achtsamen Coaching-Haltung moderieren und beraten. Fallbeispiele aus dem VUCA-Alltag.
- Achtsamkeit in die Arbeit mit Teams im Kontext von VUCA, Agilität und Selbstorganisation einbringen: Prinzipien, Chancen und Herausforderungen.
- Achtsames „Reframing“ von „Realitäten“ mit Einzelnen und Teams: von der Ablehnung zu achtsamer Wertschätzung dessen, was ist.
- Achtsames Utilisieren spezifischer Herausforderungen Ihrer Kunden oder Mitarbeitenden im VUCA-Alltag.
- Achtsames Utilisieren jeglichen „Widerstands“, insbesondere in Veränderungskontexten und in der VUCA-Welt.
- Vertieft: Achtsam wertschätzende Akzeptanz (für sich selbst und die Menschen, mit denen Sie arbeiten).
- Anwendung dieser Prinzipien und Methoden im Kontext der echten Fälle / Herausforderungen der Teilnehmenden.
- Transferaufgaben zum Verankern des Lernens und Vorbereitung auf Modul 4.

7. Module 4: *Integration*

Ziel: Sie haben das Gefühl, dass dieser Ansatz „Teil Ihrer DNA“ wird und testen dies, indem Sie eine Einheit selbst moderieren.

Dauer: 3,5 Tage. (Donnerstag 9:00 bis Sonntag 13:00) = 24 Stunden

Inhalt:

- Reflektion Ihres Lernfortschritts zu Achtsamkeitspraxis und zu Ihrem Lernprojekt.
- „Führung in der Coaching-Haltung“ als Kernkompetenz von „Mindful High Performance“.
- Abrunden der Idee von Führung / Training / Arbeiten in einer „Coaching-Haltung“.
- Einzigartige Interventionen im Mindful High Performance Coaching und Training.
- Fallstudien der Herausforderungen von Führungskräften aus unserer Erfahrung sowie aus der Fachliteratur, insbesondere in Veränderungskontexten, im VUCA-Alltag, in der Hinführung zu Selbstorganisation und Agilität, z. B. im Kontext der Digitalisierung.
- Alle Teilnehmenden leiten eine selbstgestaltete Einheit mit einem Mix aus Theorie-Input und praktischer Übung im Kontext ihrer Lernprojekte.
- Transferaufgaben zum Verankern des Lernens und Vorbereitung auf die tägliche Arbeitspraxis.
- Abschluss des Programms, Zertifikate.

7. Zwischen den Modulen: Webinare, Unterstützung

Webinar 1 (zwischen Modul 1 und 2)

Ein zweistündiges Webinar mit der Neurowissenschaftlerin Dr. Karolien Notebaert zum Thema Hirnforschung der Motivation.

Webinar 2 (zwischen Modul 2 und 3)

Ein zweistündiges Webinar mit der Neurowissenschaftlerin Dr. Karolien Notebaert zum Thema Hirnforschung der Selbstregulation.

Webinar 3 (zwischen Modul 3 und 4)

Ein zweistündiges Webinar mit Prof. Dr. Leif Erik Wollenweber zu den Themen Verhaltensökonomie sowie kognitive Fallen und Illusionen.

Sie haben folgende Alternativen, um sich beim Lerntransfer in den Alltag unterstützen zu lassen:

- Regelmäßige Blogs, Audio- oder Videobotschaften von Peter Creutzfeldt, mit Beiträgen von Gastautoren.
- Lernpartnerschaften und Intervisionsgruppen.
- Empfohlene Apps zur Unterstützung Ihrer Achtsamkeitspraxis.
- Ein Buch, um Ihren Lernprozess zu Achtsamkeit zu beschleunigen.
- Seminarmaterial und empfohlene Artikel und Literatur.
- Ein Fotoprotokoll, das genau wiederspiegelt, was in den vergangenen Modulen erarbeitet wurde.
- Eine digitale Plattform zum Austausch der Gruppe.

Sie können außerdem ein optionales, maßgeschneidertes Supervisions-Paket im Umfang von fünf Stunden individueller Unterstützung mit Peter Creutzfeldt buchen.

7. Zertifizierungs-Training

Nach Abschluss der vier Module und der Blended Learning-Einheiten **erhalten Sie von Working in the Zone ein Zertifikat für die absolvierte Weiterbildung.**

Sie können als zusätzliches Modul, und im Anschluss an und aufbauend auf dieses Programm, den Zertifizierungsprozess buchen. Was wir als Zertifizierungsprozess bezeichnen ist ein zusätzliches individuell gestaltetes Programm, das Ihnen erlaubt, sich **„Mindful High Performance Development Professional“ zu nennen.** Damit Sie sicher sein können, dass die Zertifizierung erfolgreich ist, geschieht sie im Anschluss an das Kernprogramm unter Vorbehalt eines Interviews und einer Beurteilung („Assessment“).

Das Zertifizierungstraining besteht aus individuellem Coaching und Supervision, einer Hospitation und einem Co-Training „Mindful High Performance“. Beim bzw. Im Anschluss an das Co-Training werden Sie in Ihrer Fähigkeit als Mindful High Performance Trainer beurteilt. Wir testen außerdem Ihre Souveränität im Beherrschen der theoretischen Grundlagen dieses Ansatzes.

Falls Sie an dem Zertifizierungsprozess interessiert sind, melden Sie sich bitte jederzeit vor oder während des Trainings bei und.

8. Das Trainer-Team

Peter Creutzfeldt

Peter Creutzfeldt ist der Master Trainer dieser Weiterbildung.

Nachdem er selbst fast 15 Jahre lang als Führungskraft im Top-Management in Hochleistungsorganisationen im internationalen Umfeld Erfahrung gesammelt hatte, kam er zurück nach Deutschland und gründete Working in the Zone.

Letztlich war es die Faszination von Fragen zu Teamarbeit und Hochleistung, die sein Bestreben antrieben, Menschen darin zu unterstützen, mühelos ihr Bestes geben zu können. Ist Spezialist in Coaching, Teamentwicklung und Mindful Leadership und außerdem in systemischem Coaching, hypnosystemischer Beratung und dem Inner Game ausgebildet.

Peter Creutzfeldt ist Autor der Bücher „(Selbst)Führen in der Arbeitswelt 4.0“ und „Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt“ (gemeinsam mit Dr. Karolien Notebaert).

Er hat seit über 35 Jahren den Anspruch, die Haltung von Mindfulness zu leben, zunächst in seiner persönlichen Entwicklung und später immer mehr in seiner Arbeit.

Seine Business- Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch.

Fong Chen Chiu

Fong Chen Chiu war selbst Coachee, als sie für sich das Coaching als Berufung entdeckte. Denn in diesem Prozess hatte sie ein wegweisendes „Aha- Erlebnis“. Sie war auf der Suche nach einem tieferen Sinn in ihrem Leben. Im Coaching fand sie heraus, dass sie am falschen Ort suchte. Ihre Aufmerksamkeit richtet sie seitdem auf die Momente im Hier und Jetzt. Das ergibt für sie den eigentlichen Sinn.

Sie hat in Taiwan studiert, ein Diplom in Japanischer Kultur, Literatur und Geschichte der University of TanKong in Taipei. Hat im Bereich Marketing und Vertrieb in Taiwan und Deutschland Erfahrung gesammelt. In Co-Active Coaching, Hypnosystemischer Beratung und NLP ausgebildet. Praktiziert seit 17 Jahren intensiv Mindfulness, Yoga und Qi Gong, bringt dies in ihre Arbeit als Coach professionell ein.

Hat breite Erfahrung in der Konzeption und Durchführung von Führungskräftetrainings – insbesondere in der Chinesisch-Europäischen Zusammenarbeit – und der Teamentwicklung.

Ihre Business- Sprachen: Mandarin, Englisch.

8. Das Trainer-Team

Dr. Karolien Notebaert

Im Anschluss an ein interdisziplinäres Studium in kognitiven Neurowissenschaften entschied sich Karolien im Jahr 2000, all diese Sichtweisen in eine neue Richtung zu vereinen: Neuroökonomie. Die Frage ist, wie mit dem Ziel, Hochleistung zu bringen, die kognitive Leistung und das Treffen von Entscheidungen verbessert werden können.

Karolien's Herz schlägt dafür, Wissenschaft lebendig zu machen, indem sie Führungskräfte inspiriert und wissenschaftsbasierte Business-Anwendungen entwickelt. Ihr großes Talent ist es, die neuesten Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften zugänglich zu machen.

Durch die Hirnforschung entdeckte Karolien die außerordentliche Wirkung von Mindfulness auf unsere Hirnfunktionen. Sie sah in Mindfulness eine Schlüsselstrategie für die Entwicklung von Potentialen – Mindful High Performance. Durch ihr Engagement in der Hirnforschung einerseits und der Geschäftswelt andererseits kann Karolien Trainings anbieten, die stets auf dem neuesten Stand der Forschung basieren.

Karolien's Business-Sprachen sind Englisch, Deutsch und Niederländisch.

Website: www.one-step-ahead.eu

Prof. Dr. Leif Erik Wollenweber

Dr. Leif Erik Wollenweber, Sozialwissenschaftler und Betriebswirt, ist Professor für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre, insbesondere Organisation und Führung an der FOM Hochschule. Außerdem lehrt er Entrepreneurship, Management und Leadership an Universitäten in den Niederlanden und in Großbritannien.

Als Managing Partner einer mittelständischen Unternehmens-beratung ist er spezialisiert auf Beratung und Training zu den Themen Strategie, Change Management und Führung. Dazu ist er zertifizierter Coach und Business Trainer.

Als Unternehmensberatung und Coach fragte er sich, warum es seinen Klienten - auch und gerade in Krisensituationen - so schwer fiel, ihr Verhalten zu ändern. Durch seine Forschung verabschiedete er sich vom "homo oeconomicus" und wandte sich der Wirtschaftspsychologie und den Neurowissenschaften zu. Die neuesten Erkenntnisse auf dem Gebiet der Neuroleadership vermittelt er seitdem als Trainer und Keynote Speaker.

Seine Business-Sprachen: Deutsch und English.

Website: leiferikwollenweber.com

9. Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich zu der Weiterbildung „Mindful High Performance Training Programm“ an.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen gelesen habe und mich mit ihnen einverstanden erkläre.

Vor- und Nachname	
Unternehmen	
E-Mail	
Telefon	
Umsatzsteuer-ID (EU) Nr.	
Straße / Hausnummer	
PLZ / Ort	
Land	
Datum, Unterschrift	

Bitte senden Sie das Anmeldeformular per E-Mail an: info@workinginthezone.com, oder auf dem Postweg an:

Peter Creutzfeldt / Working in the Zone / Manderscheider Str. 8 / D-60529 Frankfurt

9. Allgemeine Geschäftsbedingungen

Kalender und Programm-Überblick:

Modul 1: 24.1. – 27.1.2019 in Frankfurt
Modul 2: 28.3. – 31.3.2019 auf Mallorca
Modul 3: 20.6. – 23.6.2019, auf Mallorca
Modul 4: 19.9. – 22.9.2019, auf Mallorca

3 Webinare @ 2 jeweils Stunden zwischen den Modulen. Daten werden noch mitgeteilt.

Trainingsstunden insgesamt: 93

□ Ich möchte mich zum optionalen **Einzel-Supervisions-Paket anmelden**: Fünf Stunden individuelle Supervision, Unterstützung, Mentoring oder Coaching nach Bedarf.

Investition:

Ihre Investition beträgt insgesamt:

4.000 Euro inclusive Webinare und E-Learning Unterstützung zwischen den Modulen. Sowie Handouts und Fotoprotokolle. Das optionale Einzel-Supervisions-Paket ist für 1.000 Euro zubuchbar.

Das erste Modul kann einzeln für 1.250,00 Euro gebucht werden.

Die Preise beinhalten die Gebühr für das Training und die Räumlichkeiten für die Veranstaltung. Für Wasser im Trainingsraum ist gesorgt. Verpflegung übernehmen die Teilnehmenden selbst. Die Mehrwertsteuer, der Transfer zum / vom Tagungsort, die Unterkunft und die Gebühr für den „Zertifizierungsprozess“ sind nicht in dem Paketpreis von 4.000 Euro enthalten.

Zahlungsbedingungen

Erste Rate 1.000,00 (1.250 inkl. Supervision) Euro zuzüglich Mehrwertsteuer 19% fällig am 24.12.2019
Zweite Rate 1.000,00 (1.250 inkl. Supervision) Euro zuzüglich Mehrwertsteuer 19% fällig am 28.2.2019
Dritte Rate 1.000,00 (1.250 inkl. Supervision) Euro zuzüglich Mehrwertsteuer 19% fällig am 20.5.2019
Vierte Rate 1.000,00 (1.250 inkl. Supervision) Euro zuzüglich Mehrwertsteuer 19% fällig am 19.8.2019

Early Bird Offer für das Gesamtprogramm: bei Zahlung des Gesamtbetrags bis 31.3.2018 3.500 Euro, bis 30.6.2018 3.800 Euro.
Maximale Teilnehmerzahl**:** 12

Trainingssprache: Die Weiterbildung findet in deutscher Sprache statt.

Veranstaltungsort: Wir sorgen dafür, dass dieses Programm an einem Ort stattfindet, der für unsere Art des gemeinsamen Lernens förderlich ist. Ideal ist für uns eine Finca auf Mallorca, die zur Gruppengröße passt. Leider können wir das nicht immer garantieren. Falls auf Mallorca nichts Passendes verfügbar ist (z. B. im Winter, wie zur Zeit des ersten Moduls), buchen wir eine schöne Location in oder um Frankfurt, einer der zentralsten deutschen Städte.

Bitte melden Sie sich bei uns:

Peter Creutzfeldt 柯瀚宇
T +49 (69) 2002 3407
M + 49 (0) 170 / 8158377
E info@workinginthezone.com
I workinginthezone.com
Manderscheider Str. 8
60529 Frankfurt