

Vom Ich und Du zum Wir – Kompetenz in der Führung

4-Wochen-Programm zur Schärfung der Führungspersönlichkeit

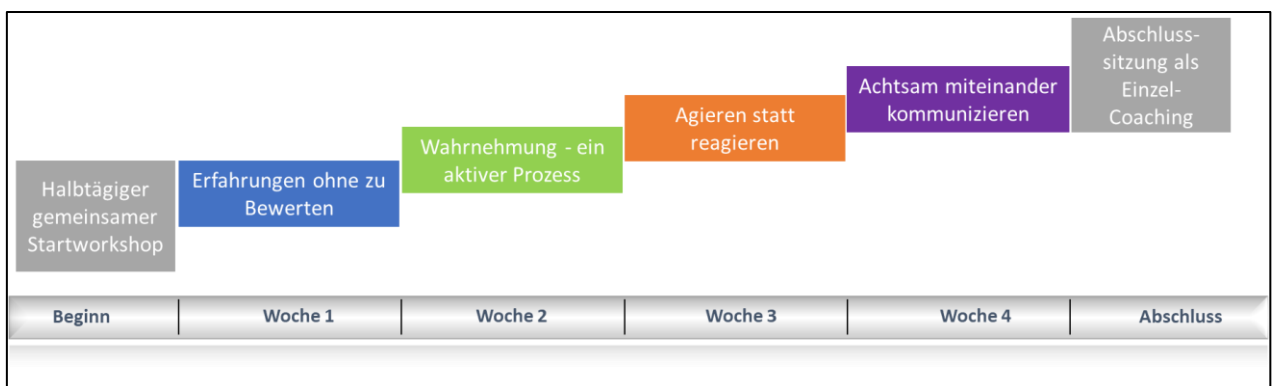
Ziel: Erfahrungsbasierte Entwicklung der Führungspersönlichkeit, Etablierung der achtsamen Haltung bei der Führung von Mitarbeitern und individuell auf den einzelnen Teilnehmer zugeschnittene Entwicklungsplanung.

Ein 4-Wochen-Programm für Führungskräfte zu

- Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber
- Leichtigkeit und Ausgeglichenheit
- Stressbewältigungsstrategien
- Gesundheitsbewusstsein für sich und andere

Zielgruppe: Betriebliche Entscheidungsträger*innen unterschiedlicher Ebenen, d.h. Unternehmensleitung und Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte, Fachkräfte in Personal- und Organisationsentwicklung, Trainer*innen, Coaches und Berater*innen.

Programmablauf:



Programmstart: Gemeinsamer Start im Rahmen eines Workshops (nächste Termine auf Anfrage).

4-Wochen-Programm: Alle Teilnehmenden erhalten einen Ablaufplan des Programms mit Arbeitsunterlagen für jede Woche und angeleitete Übungen (MP3-Dateien) zum individuellen Bearbeiten.

Abschlussitzung: Alle Teilnehmenden erhalten nach 4 Wochen eine individuelle 1-stündige Coaching-Sitzung zur Evaluierung der Erfahrungen und möglicher nächster Schritte.

Referent: Thomas Bormuth arbeitet als freiberuflicher Coach (dvct) und Projektmanager (IPMA, PMI). Zusätzlich leitet er als zertifizierter MBSR-Trainer (mindfulness-based stress reduction) Achtsamkeitskurse.

Ort: auf Anfrage

Teilnahmegebühr: 349,00 € zzgl. gesetzlichen Mehrwertsteuer

Programm Hintergrund

"Panta rhei", alles fließt, Leben ist Veränderung. Diesen auf den griechischen Philosophen Heraklit zurückgeführten Ausspruch kennen vermutlich die meisten von uns. Und doch erwarten viele Menschen, dass die Dinge bleiben, wie sie sind. Besonders an ihrem Arbeitsplatz. Sie wollen das Gewohnte und Vertraute bewahren, das ihnen Sicherheit gibt. Allerdings sind ständige Veränderungen inzwischen der Regelfall für eine Vielzahl von Unternehmen und Organisationen, und sie reagieren aufgrund der zunehmend dynamischen und unsicheren Umwelten ihrerseits mit Veränderungen. Dabei kommt es darauf an, eine Balance von Stabilität und Flexibilität zu halten, um das Fortbestehen eines Unternehmens nicht zu gefährden. Unternehmen und Organisationen sind darauf angewiesen, in der Unbeständigkeit, Unsicherheit, Komplexität und Unklarheit (häufig kurz als VUCA bezeichnet) trotzdem handlungsfähig zu sein.

Erfolgreich zu führen bedeutet, dass die Führungskraft

- zu sich selbst und anderen eine lebendige Beziehung entwickelt,
- Potentiale erkennt und weckt und
- für die Aufgaben, die sich im Tagesgeschäft stellen, alle verfügbaren Ressourcen erkennt und mobilisiert.

Wozu Achtsamkeit?

Achtsamkeit unterstützt Menschen nachhaltig darin, einen gesünderen Umgang mit Veränderungen und Belastungen zu finden, nicht nur im privaten, sondern gerade auch im beruflichen Bereich. Ein Achtsamkeitstraining fängt da an, wo klassische Führungskräfte-seminare aufhören. Konzepte sind zweitrangig, im Fokus steht die unmittelbare Erfahrung. Wie fühlt sich Termindruck, Überlastung, Erschöpfung im Körper an? Was passiert, wenn der Atem flach wird und die Gedanken Karussell fahren? Die Teilnehmenden lernen ihre Stressmuster und Ressourcen auf neue Weise kennen und entdecken durch die Konzentration auf den Atem innere und äußere Freiräume. Sie steigern ihre Selbstwahrnehmung, spüren Warnsignale rechtzeitig und finden neue Wege, mit Belastungen besser umzugehen und ihre Energie ökonomischer einzusetzen.

Doch Achtsamkeit existiert nicht nur auf individueller Ebene, Achtsamkeit wirkt auch auf Organisationsebene. In der Forschung wurde ursprünglich in der Achtsamkeit der wesentliche Erfolgsfaktor für sog. High Reliability Organisations (Rettungsdienste, etc.) gesehen. Diese Organisationen müssen aufgrund ihres Organisationszwecks in Extremsituationen nahezu fehlerfrei arbeiten. Hier wird zudem die starke Verknüpfung der organisationalen Achtsamkeit mit der individuellen Achtsamkeit sichtbar, da jede einzelne Person in diesem Team absolut präsent sein muss, um Fehler zu vermeiden. Diese Organisationen zeichnen sich durch achtsames Handeln in Bezug auf das Erkennen und den Umgang mit unerwarteten, potenziell riskanten Entwicklungen und Ereignissen aus.

Achtsame Führung

Aus der organisationalen Achtsamkeit ergeben sich direkt Nutzen:

- **Steigerung der Leistungsfähigkeit von Unternehmen:** Mitarbeitende werden bei der Erfüllung organisatorischer Kernaufgaben unterstützt und Offenheit für Innovationen gefördert.
- **Stärkung des sozialen Zusammenhalts und Schaffung einer Vertrauenskultur in Unternehmen:** Der soziale Zusammenhalt ist die Voraussetzung für die Lern- und Überlebensfähigkeit von Unternehmen.
- **Gesundheitsförderung von Führungskräften und Beschäftigten:** Gesunderhaltung in Veränderungen bildet eine unverzichtbare Grundlage für die Leistungs- und Innovationsfähigkeit von Unternehmen.

Achtsamkeit kann ein wichtiger Baustein für eine gesundheitsorientierte Führung sein. Führungskräfte, die mehr Gelassenheit, Authentizität und Klarheit erleben und ausstrahlen, erhöhen ihre Stresskompetenz, gehen besser mit sich selbst um, drücken mehr Wertschätzung aus und wirken dadurch als Vorbild.

Die Unternehmenskultur und Führung haben zusammen mit den zwischenmenschlichen Beziehungen eine zentrale Bedeutung für die Leistungsbereitschaft, die Loyalität und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden in einem Unternehmen. Die Unternehmenskultur, also die Gemeinsamkeiten in den Zielen, Überzeugungen und Werten, sowie die von Vertrauen und gegenseitiger Wertschätzung geprägten Beziehungen zwischen den Mitarbeitenden und Vorgesetzten haben einen erheblichen Einfluss auf

- Unternehmensbindung und Arbeitsergebnisse,
- Fehlzeiten und Unfälle,
- psychische und körperliche Befinden.

Daher ist es essenziell, dass es Führungskräften in einer vertrauensvollen und wertschätzenden Haltung gelingt, die Bedürfnisse der einzelnen Teammitglieder mit den Zielen des Teams zu vereinbaren. Diese Haltung zu kultivieren und sich der relevanten Bedürfnisse bewusst zu werden, kann über die Praxis der Achtsamkeit erreicht werden.

Coach

Thomas Bormuth arbeitet als Berater und Coach. Er hat Coachingausbildungen im Bereich der *Transaktionsanalyse (TA)*, der *systemischen Beratung*, der *Tiefenpsychologie* und *Gewaltfreie Kommunikation (GfK)* nach Marshall Rosenberg. Er ist als zertifiziertes Mitglied im dvct e.V. (Deutscher Verband für Coaching und Training) registriert. Außerdem hat er die Zulassung als *Heilpraktiker*, eingeschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie, zu praktizieren. Als zertifizierter *MBSR* (Mindfulness-based stress reduction- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) und Mitglied im MBSR-MBCT Verband e. V. führt er regelmäßig



Achtsamkeitskurse für Gruppen durch. Da er im Kontext von Organisationen Veränderungsprozesse begleitet und diese in der Regel projekthaft erfolgen, verfügt er über die Level B Projektmanagement Zertifizierung der GPM (Deutsche Gesellschaft für Projektmanagement e.V.) und die PMP Zertifizierung der PMI (Project Management Institut).

Vor seiner Coach-Tätigkeit war Thomas Bormuth 10 Jahren als geschäftsführender Gesellschafter im IT Umfeld und 5 Jahre in leitender Funktion in einer Projektmanagement-Beratung tätig. Bei dem Versuch Projekt-Vorgaben und -Ziele zu erreichen überschritt er regelmäßig seine physischen und psychischen Grenzen und fühlte sich im Hamsterrad gefangen. Das Erlernen einer achtsamen Haltung sich selbst und der Umgebung gegenüber half ihm, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Seither ist er von den Konzepten der Achtsamkeitslehre und -forschung begeistert und von deren positiven Wirkung für die Menschen überzeugt. Daher nutzt er Ansätze hieraus auch in seinem eigenen beruflichen Kontext.

Kontakt

Thomas Bormuth
Coach (dvct zertifiziert)
Heilpraktiker (Psychotherapie)
MBSR-Trainer (mindfulness-based stress reduction)
Projektmanager (IPMA Level B/ PMP)

Zentrum für Achtsamkeit und Mitgefühl Heppenheim

Thomas.Bormuth@achtsamkeit-heppenheim.de

<https://achtsamkeit-heppenheim.de>

Bahnhofstraße 9

64646 Heppenheim

+49 (1525) 3629141