

Agil durch Achtsamkeit

Achtsamkeit (Mindfulness) und business-taugliche Meditation als Power-Tool für Ihren Erfolg

Webcode	ZMAA
Kurstyp	SkillBox
Kategorie	 Meta Skills Meta Skills sind konzeptionelle Kompetenzen und Haltungen, die es ermöglichen, in der Gesellschaft und Arbeitswelt auch in Zukunft aktiv und gestaltend tätig zu sein und Veränderungen mitzuprägen. Kombiniert mit den benötigten fachlichen Voraussetzungen sind Meta Skills zentrale Kompetenzen, um Ideen zu entwickeln und umzusetzen.
Was Sie erwartet	Entdecken Sie für sich den Nutzen von Achtsamkeit für Ihren eigenen Erfolg in der komplexer werdenden Arbeitswelt 4.0 und beim Arbeiten mit agilen Methoden. Erleben Sie die positiven Nebenwirkungen wie mehr Ruhe und Entspannung im Alltagsstress. 8 Präsenzlektionen, im Anschluss 2 Wochen selbst gesteuerter Transfer mit "Buddy", danach 90 Minuten Abschluss-Webinar
Beschreibung	Beim Arbeiten mit agilen Methoden können Sie Ihr ganzes Potential nicht entfalten, wenn Sie weiterhin mit der herkömmlichen Denkhaltung unterwegs sind. Die Entwicklung eines agilen Mindset bedingt Offenheit für Veränderungen, Loslassen, innere Ruhe, Kollaborationsfähigkeit und stetiges Reflektieren der inneren Haltung. Das Powertool «Achtsamkeit» kann da als wahres Wundermittel wirken, um innerlich gelassener zu werden und mit stetigen Veränderungen umgehen sowie fokussierter arbeiten zu können.
Inhalte in Kürze	• Entwicklung eines agilen Mindsets • Anwendung des Powertools Achtsamkeit für Präsenz, Fokus, Agilität, Offenheit für Neues und innere Ruhe • Erlernen von Übungen, die umgehend in den Arbeitsalltag integriert werden können
Teilnehmende	Dieses Modul ist für alle Personen geeignet, unabhängig von Funktion, Branche, Ausbildung oder Alter. Es richtet sich an alle, die dem Wandel begegnen und ihre Kompetenzen in diesem Themenbereich entwickeln möchten. Die Teilnehmenden sind bereit, sich aktiv auf neue Formen des Lernens einzulassen und bestehende Denkmuster zu durchbrechen.
Zusatzinformationen für Teilnehmende	Wir integrieren in unser agiles Arbeiten Achtsamkeit gleich von Anfang an. Stellen Sie sicher, dass Sie an dieser Zeit für sich haben und ihr Handy, wie auch Laptop ausgeschaltet bleiben.
Dauer	1 Tag, 1.5h Webinar
Termin/e und Ort/e	• 01.06.2022 / 08:30 - 16:30 Uhr KV Business School Zürich, Bildungszentrum Sihlpost, direkt beim HB Zürich • 14.06.2022 /16:00 - 17:30 Uhr Webinar
Preis	680 CHF

Trainer/-in

Angelika von der Assen

Angelika von der Assen ist mehrfach zertifizierte Senior Mindful Leadership Coach und verantwortete unter anderem das Management Development beim grössten Energiekonzern der Schweiz, bringt als Pionierin mit viel Herzblut Mindfulness / Achtsamkeit auf wissenschaftlich basierte und business-taugliche Art auch in Schweizer Unternehmen.

Bildungsberater/-in

Karin Wild

+41 44 974 30 47

KWild@kv-business-school.ch
