skilltrainer.ch
Powered by KV Business School Zürich

Agil durch Achtsamkeit

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

Webcode	ZMAA
Kurstyp	SkillBox
Themen	Digitalisierung, Tools und Software
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

Sie entdecken den Nutzen von Achtsamkeit für Ihren eigenen Erfolg in der komplexer werdenden Arbeitswelt 4.0 und beim Arbeiten mit agilen Methoden. Und erleben auch die positiven Nebenwirkungen: mehr Ruhe und Entspannung im Alltagsstress.

8 Präsenzlektionen, im Anschluss 2 Wochen selbstgesteuerter Transfer mit "Buddy", danach 1.5 h Abschluss-Webinar. Das Datum für das Abschluss-Webinar wird innerhalb der Teilnehmenden am Kurstag gemeinsam bestimmt.

Beschreibung

Das Arbeiten mit agilen Methoden kann sein ganzes Potential nicht entfalten, wenn wir weiterhin mit der alten "inneren Software" unterwegs sind. Wir müssen ein "agiles Mindset" entwickeln: Offenheit für Veränderungen und Feedback, Loslassen des Alten, innere Ruhe, Fokus, Respekt, Mut, Commitment, Kollaboration. Um diese innere Haltung zu fördern, hat sich Achtsamkeit als Powertool erwiesen.

Dieses handlungsorientierte Modul gibt Ihnen die Möglichkeit, die positiven Wirkungen von Achtsamkeitspraktiken zu erleben und für sich zu entdecken. Sie helfen Ihnen, innerlich ruhiger zu werden, mit ständigen Veränderungen umzugehen sowie fokussierter zu arbeiten.

Inhalte in Kürze

- Entwicklung eines agilen Mindsets
- Anwendung des Powertools Achtsamkeit für Präsenz, Fokus, Agilität, Offenheit für Neues und innere Ruhe
- Vorstellung und Übung von praktischen, sofort einsetzbaren, arbeitsplatz-tauglichen Anwendungen für den Arbeitsalltag

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	Stellen Sie sicher, dass Sie an diesem Tag den Rücken frei haben, und Handys und Laptops ausgeschaltet bleiben können.
Dauer	1 Tag, 1.5h Webinar

Termin/e und Ort/e	• 14.11.2023 / 08:30 - 16:30 Uhr KV Business School Zürich
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