



IHR SEMINAR

Achtsamkeit als Prinzip der (Selbst-)Führung

Nur wer sich selbst achtsam führt, kann auch andere achtsam führen.

Das Prinzip der Führung basiert in erster Linie auf der Selbstführung. Nur wer es gelernt hat, achtsam mit sich selbst zu sein, ist in der Lage, Achtsamkeit als Führungsprinzip anzuwenden. Denn Achtsamkeit, als Prozess gerichteter Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick, offen und nicht-wertend, bedarf der Authentizität. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Achtsamkeit das Selbsterleben positiv verändert, Lebenszufriedenheit steigert und die kognitive Leistungsfähigkeit erhöhen kann. Im Übungsprozess entwickelt sich Achtsamkeit zu einer inneren Haltung, die das Denken und Handeln im Außen zielgerichtet beeinflusst. Als Führungskompetenz fördert sie eine konstruktive Zusammenarbeit und einen wertschätzenden Umgang miteinander.

Das Seminar basiert auf unterschiedlichen methodischen Ansätzen, wodurch das Thema jedem Teilnehmer entsprechend seiner Bedürfnisse verfügbar gemacht werden kann:

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach John Kabat-Zinn
- Mindful Self-Compassion (MSC) nach Kristin Neff und Chris Germer
- Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg

IHRE ERFAHRUNGSWERTE

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit kennen. Zahlreiche praktische Übungen erlauben Ihnen, sich auszuprobieren und den Zustand der achtsamen Präsenz bewusst zu erfahren. Sie erhalten einen Leitfaden zum Transfer in den Alltag und erwerben damit eine Kompetenz, die ihre (Selbst-)Führungsqualität maßgeblich steigert.

DAS SEMINAR RICHTET SICH BESONDERS AN ...

Führungskräfte und Menschen mit besonderer Verantwortung und /oder Interesse an achtsamer Selbstführung

ZIELEAUSRICHTUNG

- Sie lernen den Mehrwert der Achtsamkeit besonders in stressigen Situationen und als Grundton der Lebensführung kennen.
- Sie erhalten das notwendige Know-How, um eine klare und bewusste Präsenz im (Berufs-) Alltag zu entwickeln und dadurch Ihren Handlungsspielraum zu vergrößern.
- Sie gewinnen an Resilienz gegenüber den Forderungen der Außenwelt und fördern damit eine positive innere Haltung.
- Sie lernen wertschätzend und empathisch zu kommunizieren und erhalten Strategien zur Umsetzung in den Führungsalltag.

Darf sich nachhaltiges Lernen wie Urlaub anfühlen?
Wir finden, ja!



IHRE DOZENTIN Monika A. Pohl



Monika Alicja Pohl ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und vermittelt Strategien und Kompetenzen zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit. Sie ist Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie und erfolgreiche Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Persönlichkeit und Lebenshilfe. Als Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung bietet sie Schulungen und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene an. Ihr Hauptanliegen ist es, in der Unternehmenskultur ein Bewusstsein für mehr Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung anzubahnen und Menschen entsprechend ihrer Bedürfnisse und der Herausforderungen der heutigen Zeit zu mehr Selbstfürsorge zu ermutigen.

ZEITRAUM 11.05.20 / 09:00 Uhr – 12.05.20 / 17:00 Uhr

HINWEIS Bitte bequeme Kleidung für die Praxis mitbringen.

**VERANSTALTER
& ORT** Kloster Schweinheim GmbH, Kloster Schweinheim, 53881 Euskirchen

LEISTUNGEN

2-Tagesseminar „Achtsamkeit als Prinzip der (Selbst-)Führung“ mit Monika A. Pohl

Klosterpackage

Verpflegung & Genuss

2 x kleine Stärkungen für Zwischendurch, 2 x Mittagessen, 2 x Nachmittagskuchen, 1 x Abendessen, 1 x Frühstück.

Freie Nutzung unserer Getränkebar mit verschiedenen Tees, Kaffeespezialitäten, Wasser & Säfte sowie Wein- und Bierbegleitung beim Abendessen.

Übernachtung

1 x Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Bad

Parken

kostenfreier Parkplatz

Raumnutzung

Während Ihres Aufenthaltes stehen Ihnen & Ihrer Gruppe alle Räumlichkeiten der Kloster Schweinheim Akademie mit der anliegenden Terrasse am Steinbach exklusiv zur Verfügung. Dieser geschützte Rahmen bietet Ihnen beste Voraussetzungen für Entspannung, Austausch, Vernetzung und Vertiefung. Das gemütliche Kloster-Refektorium lädt ein, den Tag bei einem guten Schluck und Vertiefung. Das gemütliche Kloster-Refektorium lädt ein, den Tag bei einem guten Schluck ausklingen zu lassen.

Rabattierung

- 15 % **Frühbucherrabatt:** bei Buchungen bis 3 Monate vor Veranstaltungsbeginn (– 15%)
- 30% **Mehr-Personen-Anmeldung:** ab der 2. Person aus einem Unternehmen (– 15%)
- 30% **Frühbucherrabatt plus Mehr-Personen-Anmeldung** (–30%)

PREISE 2-Tagesseminar mit Monika A. Pohl

Preisangaben zzgl. MwSt.	Preis regulär	– 15%	– 30%
Seminargebühr	1.240,-	1.054,-	868,-
Klosterpackage	220,-	220,-	220,-
Gesamtpackage	1.460,-	1.274,-	1.088,-
inkl. 19 % MwSt.:	1.737,40	1.516,06	1.294,72

Bitte beachten Sie, dass nicht in Anspruch genommene Angebote eines Packages nicht rückvergütet werden.

ANMELDUNG & INFORMATIONEN

+49 2255. 94 82 27

info@kloster-schweinheim.de

Oder auf unserer Website unter:

www.kloster-schweinheim.de/akademie

Anmeldung zum Seminar

Seminartitel:

Von: ____ bis: ____ 20__

Veranstaltungsort:

Kloster Schweinheim, DE 53881 Euskirchen



Fax +49 (0)2255 94 82 29
E-Mail info@kloster-schweinheim.de
Post Kloster Schweinheim GmbH
Kloster Schweinheim
DE 53881 Euskirchen

Webformular kloster-schweinheim.de/akademie
Info-Telefon +49 (0)2255 94 82 27

Teilnehmer/in:

Anrede*: Herr Frau Titel: _____

Vorname*: _____

Nachname*: _____

Straße / Nr.*: _____

PLZ / Ort*: _____

Land*: _____

Telefon*: _____ / _____

Mobil: _____ / _____

E-Mail*: _____

Fax*: _____ / _____

Geburtsdatum: _____ / _____ / _____

Bei Arbeitgeberanmeldung:

Firmenname*: _____

Straße / Nr. / Postfach*: _____

PLZ / Ort*: _____

Land*: _____

Kostenstelle / Bestellkennzeichen: _____

E-Mail für elektronischen Rechnungsversand*: _____

Mit Ihrer Unterschrift wird die Kenntnisnahme der umseitig beschriebenen Stornierungsfristen und Datenschutzhinweise bestätigt.

Ihre Anmerkungen & Wünsche:

Für die Küche: _____

Zimmerwunsch: _____

Weiteres: _____

Ja, hiermit melde ich mich für das o.g. Seminar an:

_____ Datum

_____ Unterschrift (Anmeldung)

Unsere Stornierungsfristen:

Sie können ein gebuchtes Seminar jederzeit schriftlich stornieren. Es gelten dabei folgende Bedingungen: Eine kostenlose Stornierung ist bis 8 Wochen vor Seminarbeginn möglich. Bei einer Stornierung zwischen 8 Wochen und 4 Wochen vor Seminarbeginn werden 50 % des Seminarpreises, bei kurzfristiger Abmeldung bzw. Nichterscheinen 100 % des Seminarpreises verrechnet. Kann der freigewordene Seminarplatz durch uns aufgrund einer Warteliste kurzfristig besetzt werden, entstehen Ihnen eine Bearbeitungsgebühr von 75 €. Bei Abbruch des Seminars bzw. der Seminarreihe erfolgt keine Entschädigung; es wird der volle Seminarpreis berechnet.

Datenschutzhinweise:

Die Kloster Schweinheim GmbH verwendet die im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung ihrer Leistungen und um Ihnen per Post Informationen über weitere Angebote zu schicken. Wir informieren unsere Kunden außerdem telefonisch, per E-Mail oder Fax über für sie interessante Weiterbildungsangebote, die den von ihnen genutzten ähnlich sind. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber der Kloster Schweinheim GmbH, Kloster Schweinheim, D-53881 Euskirchen, unter info@kloster-schweinheim.de, oder telefonisch unter +49 (0)2255 94 82 27 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs) der Kloster Schweinheim GmbH Akademie, sowie unsere Datenschutz-Erklärung finden Sie auf unserer Website unter www.kloster-schweinheim.de/kontakt.

Gut zu wissen

Inhouse-Schulungen und Einzel-Coachings:

Zu diesen und weiteren Themen bieten wir individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Inhouse-Schulungen und individuelle Einzel-Coachings an. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Antonia Callenberg

Tel.: +49 (0)2255 94 82 27

info@kloster-schweinheim.de

Raum für Entwicklung - Seminare für Unternehmenskultur, Gesundheit & Persönlichkeit:

Weitere Informationen zu unseren Angeboten finden Sie auf unserer Website unter:

www.kloster-schweinheim.de

Ihre Anreise:

Damit Sie entspannt bei uns ankommen, haben wir Ihnen einige hilfreiche Informationen für Ihre Anreise zusammengestellt unter: www.kloster-schweinheim.de/anfahrt