

November 2021
bis Mai 2024

Inklusive Schweige-Retreats

Train the Trainer für Mindful Leadership

Certificate of Advanced Studies (CAS)

5. Jahrgang

10 Module
à 5 Tage

Zertifikatslehrgang



Witten

„Das Herz
der Achtsamkeit
ist die Entdeckung
und Kultivierung
der Verbundenheit
mit dem, was das
Beste und Tiefste
in uns ist.“

Jon Kabat-Zinn

wirkt!

Inhalt

- **Train the trainer**
Führungskräfte-Trainings gestalten
Metakompetenzen für den Führungsalltag
Ziele und Inhalte des Lehrgangs
Stimmen ehemaliger TeilnehmerInnen

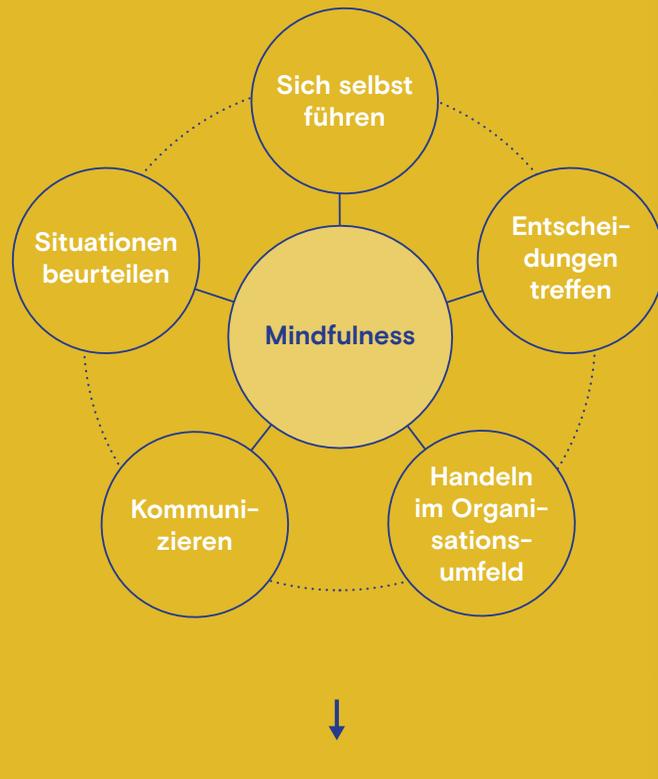
- **Module**
Modulübersicht
Inhalte und Details der einzelnen Module

- **Mitwirkende**
Lehrgangsleitung
Dozenten und Dozentinnen
Der Benediktushof

- **Allgemeine Infos**
Universität Witten/Herdecke
Professional Campus
Concadora GmbH
Kontakt

- Dieses Dokument ist interaktiv. Durch Klick auf die jeweilige Zeile werden Sie direkt zur entsprechenden Seite verlinkt und können sich von dort wieder zurück zum Inhaltsverzeichnis navigieren.





Die grundlegenden Aktivitäten
einer Führungskraft

Achtsamkeitsbasierte Trainings für Führungskräfte werden in vielen Organisationen nachgefragt, weil das Arbeitstempo, die Menge und Komplexität der Aufgaben den Druck auf die verantwortlichen Personen so sehr erhöht, dass die gewohnten Schulungsansätze nicht mehr ausreichen. Um innerlich Kurs halten zu können, brauchen Führungskräfte Methoden, die den Blick auf das Wesentliche lenken und die persönliche Entscheidungs- und Gestaltungsfreiheit zurückbringen. Mindful Leadership Trainings können das leisten.

Mindfulness ist durch den Erfolg von Jon Kabat-Zinn's Programm „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) in Stresskliniken und in der Wissenschaft in den Fokus der Personal- und Führungskräfte-Entwicklung gerückt. Viele namhafte Unternehmen wie z.B. SAP, Bosch, Daimler oder Siemens führen Mindfulness-Programme durch, die vor allem Stress-Resilienz und die Entwicklung von emotionaler Intelligenz zum Ziel haben. Das kann Führungskräften zwar enorm helfen, aber Mindfulness wird in dem Lehrgang, „Train the Trainer für Mindful Leadership“ als Metakompetenz verstanden, die in den grundlegenden Aktivitäten von Führungskräften eine wichtige Rolle spielt. Denn Selbstführung, Beurteilen, Entscheiden, Kommunizieren und Handeln haben eine andere Qualität, je nachdem ob automatische Fühl-, Denk- Verhaltensmuster bestimmend sind (Mindlessness) oder bewusst gesteuerte Bewusstseinsbewegungen (Mindfulness).

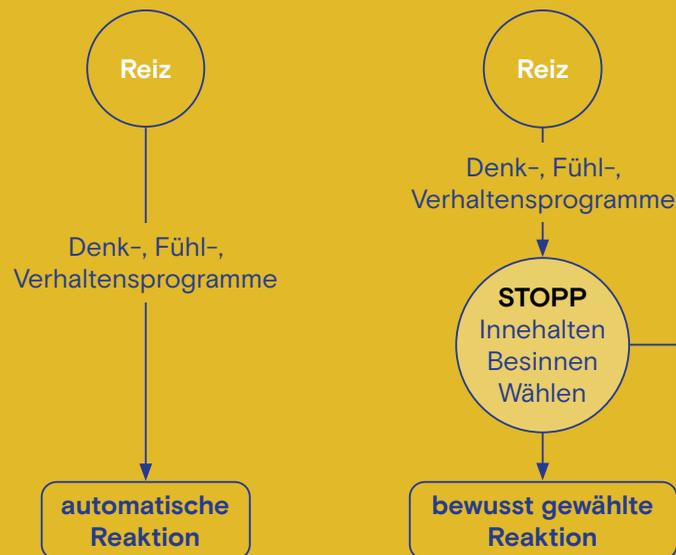


„Organisationen sind heutzutage gefordert, sich ständig zu verändern. Veränderungen beginnen im Bewusstsein der Menschen, die eine Organisation gestalten. Deshalb ist Mindfulness als Fähigkeit, im eigenen Bewusstsein automatische Fühl-, Denk- und Verhaltensmuster zu stoppen und einen Raum für kreative und innovative Ideen zu schaffen, die zentrale Kompetenz für Führungskräfte. Durch Mindful Leadership Trainings bildet sich deshalb im Bewusstsein die Grundlage, dass der Wandel gelingen kann!“

Rudi Ballreich, Dozent und fachlicher Leiter der
„Train the Trainer für Mindful Leadership“ Lehrgänge

Konzepte, Methoden und Metakompetenzen für Führungskräfte-Entwicklung

Der Lehrgang „Train the Trainer für Mindful Leadership“ bietet eine praxisorientierte Ausbildung, die dazu befähigt, Führungskräfte-Trainings zu entwickeln und zu gestalten. Die Konzepte und Methoden zielen auf tiefgehende Transformationsprozesse in den Menschen, in ihrem Verhalten und im organisationalen System. Dazu werden grundlegende Konzepte, Methoden und Trainingsdesigns vermittelt, die sich auf die Themen Selbstführung, Kommunikation, Teamführung und Organisationstransformation beziehen. Diese Ansätze setzen bei der Veränderung des Bewusstseins an, weshalb sie in Trainings nur dann eingesetzt werden können, wenn eigene Erfahrungen dahinterstehen. Die Lehrgangsteilnehmer*innen wenden deshalb diese Ansätze auf sich selbst an und durchlaufen in den zweieinhalb Jahren einen intensiven persönlichen Entwicklungsprozess.



Den Kern der konkreten Methoden für den Leadership-Alltag bilden Metakompetenzen, die auch das Spezifische von Mindful Leadership ausmachen:

Metakompetenzen beim Wollen und Handeln

- Innehalten, Automatismen stoppen
- Präsent und geistesgegenwärtig sein
- Entschiedenheit beim Handeln
- Gelassenheit

Metakompetenzen beim Fühlen

- Emotionale Resonanz
- Selbst-Mitgefühl und Mitgefühl für andere
- Sinn für Kohärenz und Stimmigkeit
- Authentizität

Metakompetenzen beim Wahrnehmen und Denken

- Selbstwahrnehmung, Metakognition
- Überblicksbewusstsein,
- Kontextbewusstsein, Kulturreflexion
- Mehrperspektivität

MINDFUL SPACE

Der kreativen Raum zwischen Reiz und Reaktion entsteht durch das Innehalten

- Nach innen schauen
- Nach außen schauen
- Sich besinnen und kreativ Handlungsoptionen schaffen
- Wählen und sich entscheiden, wie ich handeln will!

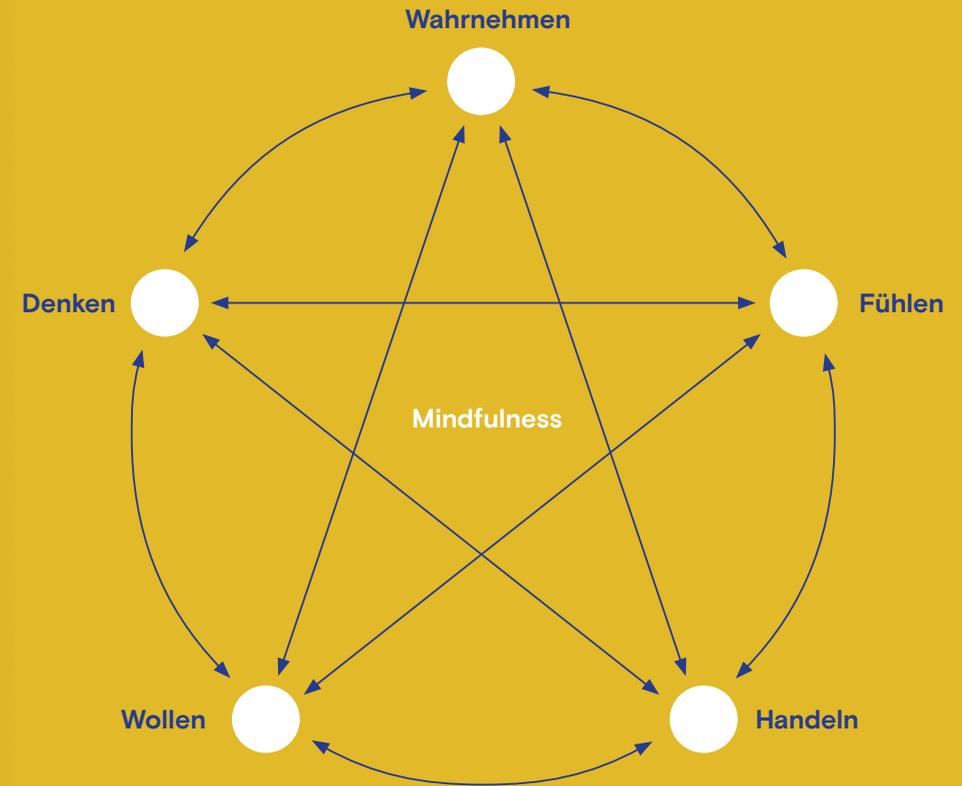


Ziele und Inhalte des Lehrgangs

Der Lehrgang „Train the Trainer für Mindful Leadership“ vermittelt Führungskräften sowie Beratern und Beraterinnen die Fähigkeiten, in Organisationen oder für Organisationen achtsamkeitsbasierte Führungskräfte-Trainings durchzuführen. Sinn und Zweck dieser Trainings ist, Lernräume zu gestalten, in denen sich die Menschen mit ihren eigenen Fühl-, Denk- und Verhaltensmustern im Kontext der Organisation auseinandersetzen und dabei neue Kompetenzen entwickeln können. In Prozessen der Organisationstransformation schafft das z.B. die Voraussetzungen, um als Change Agent die Veränderungen aktiv mitzugestalten. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erwerben in dem Lehrgang die persönlichen, fachlichen, sozialen und handlungsorientierten Kompetenzen, um selbstständig Mindful Leadership Trainings zu entwickeln und durchzuführen.

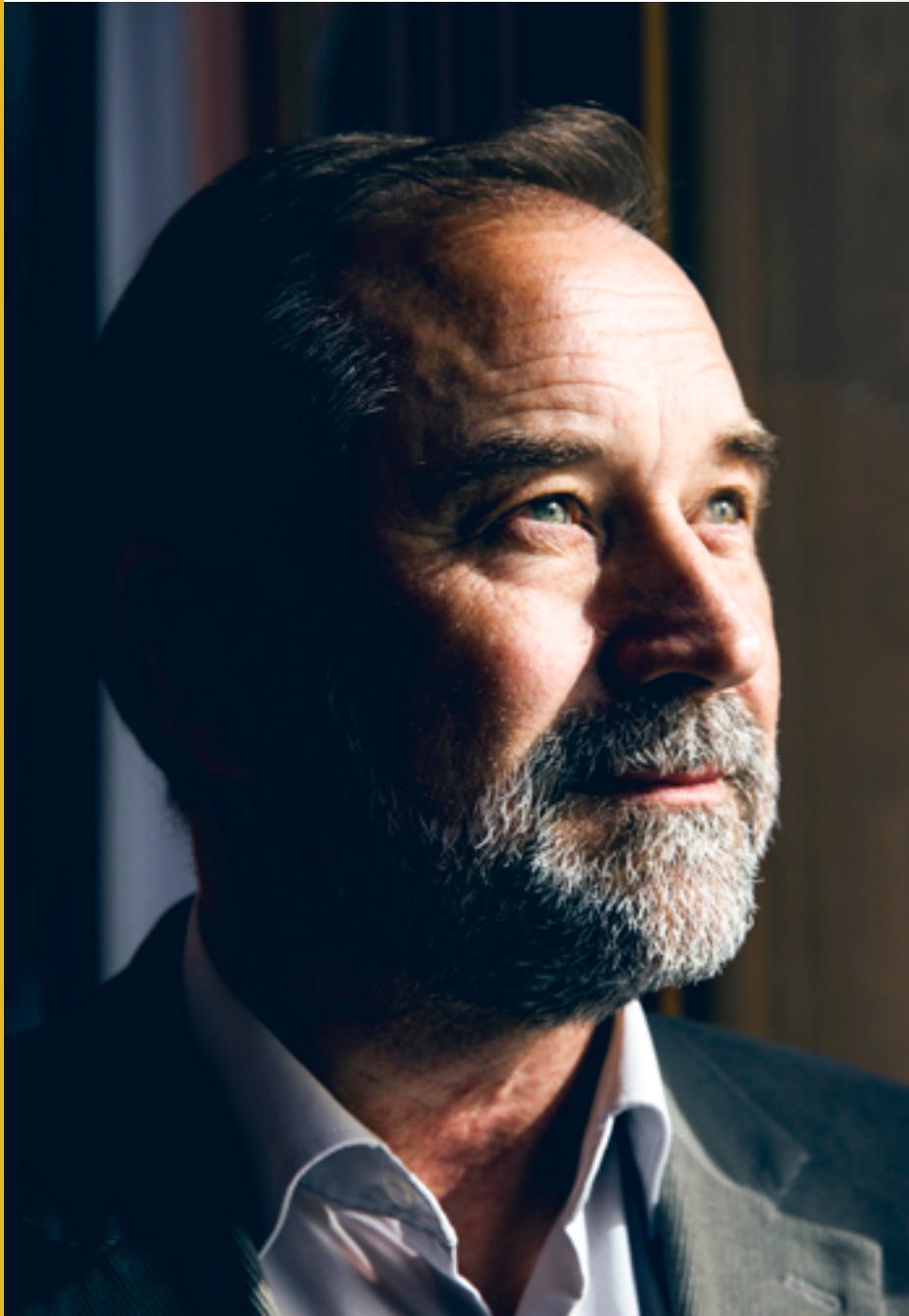
Der Kompetenzerwerb ist ausgerichtet auf vier Hauptthemen von Mindful Leadership Trainings in Organisationen:

- Selbstführung und Stressmanagement
- Führung, Kommunikation und Konfliktklärung
- Führung und Zusammenarbeit in Teams und in Teammeetings
- Leadership und Kulturtransformation





Stimmen ehemaliger
TeilnehmerInnen



„Der Lehrgang stellte mich vor die Entscheidung, ob ich als Führungskraft anders wirksam werden will... Nämlich in der Tiefe. Damit hatte ich nicht gerechnet!“

Klaus Schavan,
Technischer Geschäftsführer

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)





Stimmen ehemaliger
TeilnehmerInnen

„Das Training ist unglaublich spannend und erfahrungsorientiert. Wir probieren viel aus und reflektieren dann, was da passiert. Und durch diese eigene Erfahrung entsteht ganz viel Neues.“

Claudia Hoefler, change.connect

„Es gelingt mir mehr und mehr, den Raum zwischen Reiz und Reaktion aufzumachen. Und ich bin jetzt in der Lage mich besser und besser auf meinen Gesprächspartner einzulassen und dessen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen.“

Thomas Kellermann, Caritasverband



„Der Lehrgang war eine gute Entscheidung. Meine Kunden sind von der Wirksamkeit meiner Mindful-Leadership-Trainings hellauf begeistert.“

Birgit Mogler, Systemische Beraterin





Die besonderen Ansätze des Lehrgangs

Weil es in dem Lehrgang neben Methoden und Konzepten auch um einen persönlichen Entwicklungsprozess geht, besteht er aus 10 fünftägigen Modulen innerhalb von zweieinhalb Jahren. In zwei Modulen finden Schweige-Retreats mit intensivem Training von Meditation und Körperarbeit statt. Bestimmte Disziplinen sind in fast allen Modulen des Lehrgangs wichtig:

Achtsamkeitsmeditation, Mitgefühlsmeditation, Denkmeditation und Contemplative Inquiry

Meditationstraining bildet den inneren Kern des Lehrgangs, denn die Teilnehmer*innen sollen die Fähigkeiten entwickeln, als Meditationslehrer*innen verschiedene Meditationsformen anzuleiten. Das ist nur möglich, wenn eine solide eigene Praxis den Hintergrund bildet. Als Unterstützung findet dazu auch persönliches Coaching statt. Zur Stabilisierung der Meditationspraxis gibt es mehrmals in der Woche virtuelle Meditationsangebote.

Selbsterforschung und persönliches Wachstum

Mindful Leadership Trainings bringen Führungskräfte in Kontakt mit persönlichen Themen, die mit Verletzungen in der eigenen Lebensgeschichte zusammenhängen. Verhaltensmuster im Umgang mit Stress oder Konflikten hängen z.B. unmittelbar damit zusammen. Um bei diesen Themen unterstützen zu können, ist die Auseinandersetzung mit den eigenen lebensgeschichtlichen Prägungen notwen-

dig. Neben dem „Aufwachen“ durch Meditationstraining geht es deshalb auch um „Aufwachsen“ im Sinne der Nachentwicklung von verschütteten Potenzialen der eigenen Person (Ken Wilber).

Bioenergetische Körperarbeit und Mindful Movements

Im Körper drückt sich unmittelbar aus, wie wir zur Welt, zu anderen Menschen und zu uns selbst stehen. Auch das Denken wird sehr stark davon geprägt, wie wir uns körperlich erleben. Lebensgeschichtlich bedingte Blockierungen der Lebensenergie, der emotionalen und kreativen Energie, hängen mit körperlichen und energetischen Prozessen zusammen. Um hier Lockerungen anzuregen und neue Erfahrungsräume zu ermöglichen, ist intensive Körperarbeit ein durchgehendes Element in dem Lehrgang. Neben der Selbstentfaltung geht es dabei auch darum körperorientierte Ansätze für die Gestaltung von Mindful Leadership Trainings praktizieren zu lernen.

Dialogprozesse in Organisationen

Dialog als Kunst, gemeinsam zu denken, ist in dem Lehrgang ein durchgehendes Praxiselement. Bei kollektiven Dialogprozessen geht es vor allem darum, ein Gefühl für die Entfaltung des Dialograums zu entwickeln und die feinen Prozesse in diesem Raum beobachten und als Facilitator unterstützen zu lernen. Dabei geht es eigentlich um die meditative Praxis des offenen Gewahrseins im kollektiven Gruppenfeld.





Die besonderen Ansätze des Lehrgangs

Rhetorik für Mindful Leadership Trainings

In Mindful Leadership Trainings ist es neben dem Methodentraining auch wichtig, konzeptuelle Grundlagen darzustellen. Dabei geht es aber nicht vorrangig um Wissensvermittlung, sondern um Sinnvermittlung und um Anregungen zur Selbstreflexion und Selbsterforschung. Das gelingt nur, wenn die Menschen von den Darstellungen berührt werden. Um diese spezielle Form der Präsentation von konzeptuellen Inhalten zu üben, findet ein spezielles Rhetoriktraining verknüpft mit Präsentationen statt. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Art des Denkens und Sprechens wird dadurch angeregt.

Filme in Mindful Leadership Trainings

Zu den grundlegenden Themen des Lehrgangs gibt es berührende Filme, die in Mindful Leadership Trainings eingesetzt werden können. In tiefgehenden Selbstreflexionen, Gruppendialogen und in agilen Lernprojekten können die tiefgehenden Erfahrungen mit den Filmen für persönliche und organisationale Entwicklungsprozesse nutzbar gemacht werden.

Persönliches Coaching und Intervision

Der eigene Entwicklungsprozess beim Meditieren wird durch persönliche Gespräche mit der Ausbildungsleitung unterstützt. Für Praxisprojekte ist in der eigenen Peergruppe Raum zur kollektiven Beratung (Intervision).

Selbstorganisiertes agiles Teamlernen

In dem Lehrgang findet anhand von zwei agilen Lernprojekten auch eine praxisorientierte Einführung in agile Führung und selbstorganisierte Zusammenarbeit statt. Ziel ist es dabei jeweils, für konkrete Kunden reale Lernprodukte zu entwickeln. Diese agile Lernmethodik kann dann auch in eigenen Mindful Leadership Trainings eingesetzt werden.

Praxisprojekte

Der Lehrgang ist praxis- und umsetzungsorientiert. Zwischen den Modulen geht es deshalb darum, eine stabile Meditationspraxis zu entwickeln, die gelernten Methoden zu üben und im Alltag anzuwenden. Schon in Modul 2 beginnen deshalb die Übungen zum Anleiten von Meditation, die in den selbstorganisierten Übungsgruppen fortgesetzt werden. Bis Modul 4 soll möglichst schon das erste eigenständige Training durchgeführt werden.





Terminübersicht

Hinweis: Die Module beginnen am Montag um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen und enden am Freitag um 14.30 Uhr.

Die beiden Schweige-Retreats beginnen am Sonntag um 18:00 Uhr und enden am Freitag um 14.30 Uhr.

Die beiden Webinare mit Prof. Dr. Joachim Bauer und Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin finden von 9.00 bis 17.00 Uhr statt, die anderen Webinare von 18.00 bis 21.00 Uhr.

Änderungen in der Schwerpunktsetzung in den Modulen sowie bei der Besetzung der DozentInnen vorbehalten.

Terminübersicht





Modul 1 & Modul 2

Zeitraum

Modul 1 | 22. – 26. November 2021

Modul 2 | 14. – 18. März 2022

DozentInnen

Rudi Ballreich, Sebastian Benkhofer, Kristin Bub, Dr. Britta Hölzel, Prof. Dr. Marcel Hülbeck, Kai Splittgerber

Selbstführung und Stressmanagement

Organisationen stehen heute unter einem hohen Veränderungsdruck. Die Anforderungen an Führungskräfte sind dadurch massiv gestiegen und die Fähigkeit, mit Druck umzugehen, ist deshalb eine Kernkompetenz für Verantwortliche in Organisationen. Dabei geht es nicht nur um Gesundheit durch Stress-Resilienz. Genauso wichtig ist die Fähigkeit, in Drucksituationen Fight-, Flight- und Freeze-Reaktionen zu überwinden und sowohl kreativ als auch empathisch bleiben zu können. Bei diesen Themen geht es im Kern um die Auseinandersetzung mit tief verwurzelten biologischen und persönlichen Überlebensmustern. Selbstverantwortung, Kreativität und situative stimmiges Handeln als Führungskraft gelingen nur, wenn die Fähigkeiten zum Selbstmanagement entwickelt sind. Mindful Leadership Trainings setzen genau bei diesen Themen an.





Inhalte der beiden Module

- Digitalisierung, New Work, Agilität, Leadership 4.0 ...
Wo steht die Arbeitswelt heute und was bedeutet das für Führungskräfte-Entwicklung?
- Mindful Leadership als grundlegender Führungsansatz für die heutige Zeit
- Systematische Einführung der Achtsamkeitsmeditation
- Bioenergetische Körperarbeit und Mindful Movements
- Stressdynamik und Stress-Resilienz im Führungsalltag
- Emotionale Intelligenz in der Führung
- Flowerleben und der innere Schwung als Führungskraft
- Der Raum zwischen Reiz und Reaktion
- Innere Antreiber, Dis-Identifikation und Arbeit mit dem inneren Team

- Salutogenese und der Sinn für Kohärenz als Führungsmethode
- Präsentations- und Anleitungs-Übungen
- Designgestaltung für achtsamkeitsbasierte Trainings zur Entwicklung von Selbstmanagement und Stress-Resilienz in Organisationen

Online-Session nach Modul 1: Dr. Britta Hölzel:

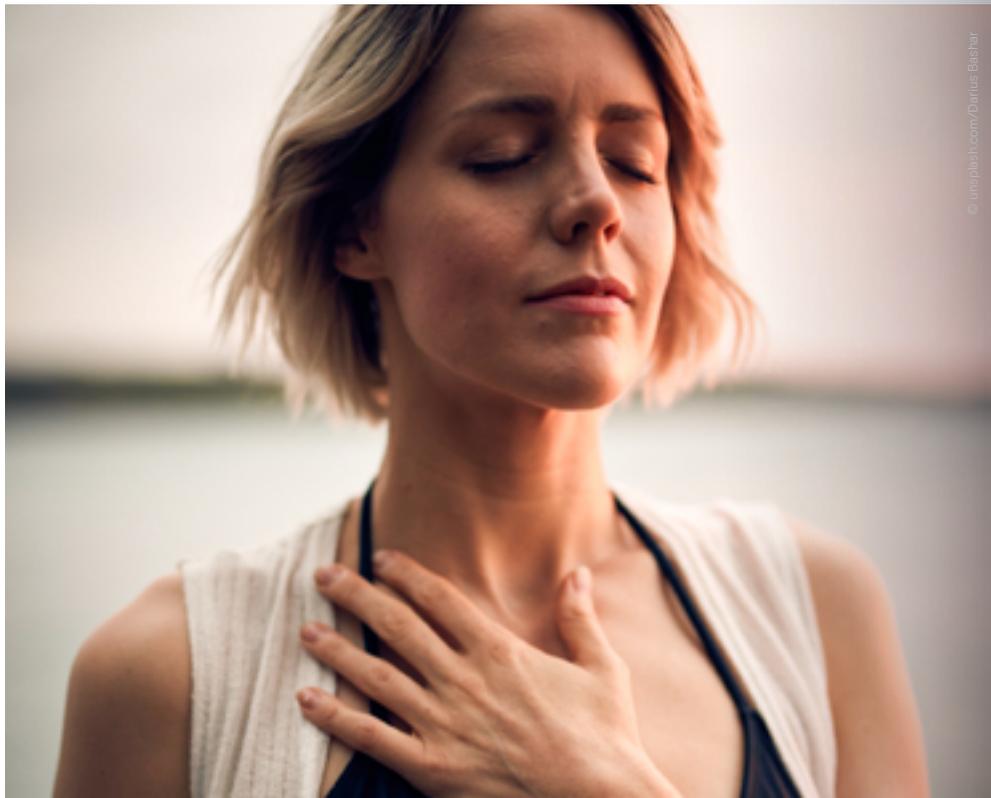
Mindfulness-Forschung und Mindfulness-Meditationsanleitung

Zeitraum: 18:00 - 21:00 Uhr

Online-Session nach Modul 2: Kai Splittgerber, Kristin Bub:

Methoden für virtuelle Trainings, selbstorganisiertes Agiles Lernen

Zeitraum: 18:00 - 21:00 Uhr





Modul 3:

Zeitraum

19. - 24. Juni 2022

DozentInnen

Rudi Ballreich, Kristin Bub, Rudolf Faber,
Kai Splittgerber

Schweige-Retreat

Wenn äußere Reize zurücktreten und durch das Schweigen auch die sozialen Interaktionen an Bedeutung verlieren, ist es möglich, die Aufmerksamkeit zu verdichten und dadurch tieferen Schichten des eigenen Selbst zu begegnen. Die Erfahrung der Meditation und das Verständnis von Meditation kann sich dadurch grundlegend wandeln. Diese „Tiefenerfahrungen“ schaffen eine sichere Grundlage für das Vermitteln von Meditation in eigenen Mindful Leadership Trainings. In diesem Schweige-Retreat steht die Praxis der Achtsamkeitsmeditation im Mittelpunkt.



Inhalte des Schweige-Retreats

- Intensive Praxis der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen
- Die Prozesse der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in der Meditation erforschen
- Förderliche und hinderliche Prozesse im eigenen Bewusstsein verstehen und bewusst damit umgehen lernen
- Bioenergetisch orientierte Körperarbeit und Mindful Movements
- In Schwung kommen und die eigene Lebendigkeit spüren
- Zugang zum eigenen Herz-Atemraum und zum eigenen Fühlen finden
- Am Abend: Gong-Meditation mit Rudolf Faber

Online-Session nach Modul 3: Kai Splittgerber, Kristin Bub:

Präsentation der agilen Lernprodukte

Zeitraum: 18:00 – 21:00 Uhr





Modul 4 & Modul 5

Zeitraum

Modul 4 | 11. – 16. September 2022

Modul 5 | 21. – 25. November 2022

DozentInnen

Rudi Ballreich, Susanne Breuninger-
Ballreich, Prof. Dr. Joachim Bauer

Kommunikation, Konfliktklärung und Führung auf Augenhöhe

Führung bewährt sich in der Kommunikation, vor allem wenn es darum geht, laterale Führung auf Augenhöhe zu praktizieren oder selbstorganisierte Teamprozesse zu entwickeln. Die Veränderungsdynamik in Organisationen verlangt dazuhin von Führungskräften Konfliktmanagement-Fähigkeiten und generell emotionale Intelligenz für die Gestaltung der sozialen Beziehungen. Für die Auseinandersetzung mit den eigenen Kommunikations- und Konfliktverhaltensmustern bildet das Training von Mindfulness und Mitgefühl eine wichtige Grundlage. Mindful Leadership Trainings können diese Fähigkeiten vermitteln.

Inhalte der beiden Module

- Körpererfahrung als Resonanzebene für emotionale und soziale Prozesse
- Selbstwert und Kommunikation: Begegnung auf Augenhöhe in der Führungsrolle
- Stressreaktion, Bedürfnisfrustration und Konfliktverhalten
- Biografisch bedingte Triggerpunkte als Treiber in der Eskalation von Konflikten
- Konflikteskalation durch sich selbst steuernde „Teufelskreise“
- Gefühle und Bedürfnisse bei sich und bei anderen wahrnehmen
- Emotionale Intelligenz und Mitgefühlstraining
- Selbst-Coaching bei emotionalen Attacken
- Präsentations- und Anleitungs-Übungen
- Designgestaltung für achtsamkeitsbasierte Kommunikations- und Konflikttrainings in Organisationen

Online-Session nach Modul 4: Prof. Dr. Joachim Bauer:

Ein dialogisches Menschenbild: Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz

Zeitraum: 09:00 – 17:00 Uhr

Online-Session nach Modul 5: Prof. Dr. Marcel Hülsbeck:

Grundlagen der Personal- und Führungskräfteentwicklung

Zeitraum: 18:00 – 21:00 Uhr





Modul 6:

Zeitraum

12.- 17. März 2023

DozentInnen

Rudi Ballreich, Kristin Bub, Rudolf Faber,
Kai Splittgerber

Schweige-Retreat

Wenn äußere Reize zurücktreten und durch das Schweigen auch die sozialen Interaktionen an Bedeutung verlieren, ist es möglich, die Aufmerksamkeit zu verdichten und dadurch tieferen Schichten des eigenen Selbst zu begegnen. Die Erfahrung der Meditation und das Verständnis von Meditation kann sich dadurch grundlegend wandeln. Diese „Tiefenerfahrungen“ schaffen eine sichere Grundlage für das Vermitteln von Meditation in Trainings. Im diesem Schweige-Retreat steht die Praxis der Mitgefühlsmeditation im Mittelpunkt.

Inhalte des Schweige-Retreats

- Intensive Praxis der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen
- Die Prozesse der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in der Meditation erforschen
- Förderliche und hinderliche Prozesse im eigenen Bewusstsein verstehen und bewusst damit umgehen lernen
- Bioenergetisch orientierte Körperarbeit und Mindful Movements
- In Schwung kommen und die eigene Lebendigkeit spüren
- Zugang zum eigenen Herz-Atemraum und zum eigenen Fühlen finden
- Mitgefühlsmeditation vertieft erfahren
- Am Abend Gong-Meditation mit Rudolf Faber

Online-Session nach Modul 6: Kai Splittgerber, Kristin Bub:

Präsentation der agilen Lernprodukte

Zeitraum: 18:00 - 21:00 Uhr





© unsplash.com/Sean Robertson

Modul 7 & Modul 8:

Zeitraum

Modul 7 | 10. - 14. Juli 2023

Modul 8 | 16. - 20. Oktober 2023

DozentInnen

Rudi Ballreich, Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin

Führung und Zusammenarbeit in Teams und Teammeetings

Führungskräfte verbringen einen Großteil ihrer Arbeitszeit in Meetings und viele von ihnen sind unzufrieden mit der Qualität dieser Treffen. In der Art und Weise, wie in Meetings Führung und Zusammenarbeit praktiziert wird, zeigen sich tiefer liegende Muster der Organisationskultur. Deshalb können Meetings auch Katalysatoren sein für die Veränderung der Organisationskultur. Denn wenn die gemeinsamen Beratungs-, Denk- und Entscheidungsprozesse in allen Meetings systematisch verbessert und kompetent gestaltet werden, dann wirkt das auf die ganze Organisation. Mindful Leadership Trainings können diese Prozesse unterstützen: beim Umgang mit den Denkprozessen, den sozialen Prozessen und vor allem bei der Entwicklung von kontinuierlichen Lernprozessen.





„Achtsamkeit ist eine Lebenshaltung und eine Tugend, sie äußert sich in Praktiken und Produkten, die für eine humane Ökonomie von Bedeutung sind. Sie stellt eine wichtige Ergänzung unserer modernisierten Kardinaltugenden Urteilskraft, Entscheidungsstärke, Besonnenheit und Gerechtigkeit dar.“

Prof. Dr. Julian Nida-Rümelin

Inhalte der beiden Module

- Situativ wechselnde Führungsrollen in der Teamleitung
- Ansätze zur kontinuierlichen Team-Entwicklung
- Gezielte Prozessgestaltung in Meetings: Denk- und Entscheidungsprozesse, psychosoziale Prozesse, organisatorisch-methodische Prozesse, Lernprozesse
- Mindfulness im Denken und die Praxis der Metakognition beim Beurteilen und Entscheiden in Teammeetings
- Mindfulness bei der metakommunikativen Klärung von Spannungen und Konflikten in Meetings
- Psychologische Sicherheit, Groupthink, Konflikte und die bewusste Gestaltung des gruppendynamischen Raums

- Dialogprozesse in Teams gestalten
- Kreativität, Inspiration und Flowerleben im Team
- Etablierung von Lern- und Kulturtransformationsprozessen in Meetings
- Präsentations- und Anleitungs-Übungen
- Designgestaltung für Trainings zur Entwicklung von Mindful Meetings

Online-Session nach Modul 7: Prof. Dr. Julian Nida Rümelin:

Praktische Vernunft und Mindfulness

Zeitraum: 09:00 - 17:00 Uhr





Modul 9 & Modul 10:

Zeitraum

Modul 9 | 22. - 26. Januar 2024

Modul 10 | 06. - 10. Mai 2024

DozentInnen

Rudi Ballreich, Prof. Dr. Marcel Hülsbeck,

Prof. Dr. Niko Kohls, Dr. Alexander Poraj



Mindful Leadership und Kulturtransformation

Organisationen benötigen Mitarbeiter*innen und vor allem auch Führungskräfte, die fähig sind, die kontinuierlich notwendigen Changeprozesse zu gestalten. Damit Veränderungen nachhaltig wirken können, genügt es allerdings nicht, neue Strukturen, Rollen, Prozesse und Regeln einzuführen. Denn wenn es nicht gelingt, auch das konkrete Verhalten der Menschen zu erreichen, dann helfen die besten Organisationskonzepte nichts. Damit Führungskräfte und Change-Agents in Organisationen fähig werden, die Menschen in Transformationsprozessen mitzunehmen und mit ihnen zusammen die prägenden kulturellen Muster zu verändern, benötigt es Lernprozesse und Trainings für die Gestaltung von Kulturtransformation. Mindful Leadership Trainings setzen genau bei diesen Themen an.

Inhalte der beiden Module

- Führungskräfte und Change-Agents in Transformationsprozessen
- Organisationskultur verstehen und transformieren
- Lernräume und Mindful Leadership Impulse als Unterstützung von Kulturtransformation
- Systemisches Organisationsverständnis und systemische Gestaltung der Transformationsprozesse
- Strategisch-visionäre Führung und Mindful Leadership
- Dialog als Methode der Kulturtransformation
- Zen-Meditation für Führungskräfte
- Presencing und Contemplative Inquiry
- Präsentations- und Anleitungs-Übungen
- Designentwicklung für Trainings zur Kulturtransformation
- Evaluation des Lehrgangs und der persönlichen Entwicklung

Online-Session nach Modul 9: Prof. Dr. Marcel Hülsbeck:

Das Konzept der organisationalen Achtsamkeit

Zeitraum: 18:00 – 21:00 Uhr





„Nur wer innehalten kann
und abwägend nachdenkt,
vermag das Leben in
Einklang zu bringen mit
längerfristigen Zielen
und Wünschen.“



Aus „Selbststeuerung“ von Bestseller Autor **Prof. Dr. Joachim Bauer**,
Dozent im Train the Trainer für Mindful Leadership Lehrgang





Mitwirkende

Folgende Dozenten und Dozentinnen gestalten die Module des Lehrgangs:

Lehrgangs- leitung



Rudi Ballreich

Als Organisationsberater begleitet er Prozesse der Kulturtransformation in denen Mindful Leadership eine wichtige Rolle spielt. Er hat den Mindful Leadership Ansatz entwickelt, der diesem Lehrgang zugrunde liegt. An der Universität Witten/Herdecke ist er fachlicher Leiter der berufsbegleitenden CAS-Lehrgänge „Train the Trainer für Mindful Leadership“ und „Systemische Organisations- und Wirtschaftsmediation“. Er konzipiert und moderiert die jährlich stattfindenden Mindful Leadership Konferenzen.





Lehrgangs- leitung

Prof. Dr. Marcel Hülsbeck

ist Inhaber des WIFU-Stiftungslehrstuhls für Personal und Organisation, insbesondere in Familienunternehmen an der Universität Witten/Herdecke. Er beschäftigt sich mit der Entstehung und Reduzierung von Angst durch Führung sowie dem Zusammenhang von Motivation von Mitarbeitern und Achtsamkeit im Führungshandeln. Er ist der wissenschaftliche Leiter der Lehrgänge „Train the Trainer für Mindful Leadership“ und „Führungskompetenz durch Mindful Leadership“.



Sebastian Benkhofer

ist Leiter des Professional Campus - der Plattform für Fort- und Weiterbildung der Universität Witten/Herdecke. Sein Tätigkeitsschwerpunkt liegt in der Konzeption und Umsetzung von Fort- und Weiterbildungsangeboten. Er ist u.a. Dozent zu den Themen Führung und Projektmanagement. Seine Arbeitsfelder sind u.a. Führung, Lernende Organisationen, Mindful Leadership, Veränderungsmanagement, Unternehmenskultur.





Dozentinnen und Dozenten



Prof. Dr. Med. Joachim Bauer

ist Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Arzt. Für seine Forschungsarbeiten an der Universität Freiburg erhielt er den renommierten Organon-Preis der Deutschen Gesellschaft für Biologische Psychiatrie. In seinen Büchern über die Spiegelneuronen, über Selbststeuerung oder über die Entstehung des Selbst durch Resonanz entwickelt er ein Menschenbild, das für Führung und Führungskräfteentwicklung wichtige Anregungen gibt. In dem Lehrgang wird er dieses neurobiologisch und neuropsychologisch begründete Menschenbild vorstellen und in Beziehung setzen zum Führungsalltag in Organisationen.

Dr. Britta Hölzel

ist Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin. Als Wissenschaftlerin untersucht sie die neuronalen Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation mittels magnetresonanztomographischer Aufnahmen. Die Ausbildung zur MBSR-Lehrerin erhielt sie an dem von Jon Kabat-Zinn gegründeten Center for Mindfulness an der University of Massachusetts Medical School. Sie wird in dem Lehrgang die wissenschaftliche Forschung zur Wirksamkeit der Achtsamkeitsmeditation sowie die besonderen Meditaitonsansätze von Jon Kabat-Zinn vorstellen.

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Susanne Breuninger-Ballreich

(ZAS-Zentrum für Achtsamkeit Stuttgart) ist SchauspielerIn, Gestalt-PsychotherapeutIn, TanztherapeutIn und MBSR/MBCT-Lehrerin, leitet eine Ausbildung für MBSR- und AchtsamkeitslehrerInnen. Sie führt Achtsamkeitstrainings in Organisationen durch und arbeitet als Coach mit Führungskräften vor allem am Thema „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Sie wird die Praxis der Meditation in Bewegung und wie sie unterrichtet werden kann in den Lehrgang einbringen.





Dozentinnen und Dozenten



Prof. Dr. Niko Kohls

forscht und lehrt an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg als Professor für Gesundheitswissenschaften. Er hat eine der weltweit größten Studien zu Achtsamkeit am Arbeitsplatz wissenschaftlich begleitet und zahlreiche Publikationen zum Thema Achtsamkeit und Stress veröffentlicht. Er wird in dem Lehrgang die wissenschaftlichen Forschungen zur Wirksamkeit von Achtsamkeitstrainings in Organisationen sowie Evaluierungsmethoden von Achtsamkeitstrainings vorstellen.



Prof. Dr. Nida-Rümelin

(Maximilians Universität München) lehrt Philosophie und politische Theorie und ist einer der führenden Philosophen unserer Zeit. In seinem Buch „Die Optimierungsfalle. Philosophie einer humanen Ökonomie“ zeigt er die Bedeutung der ethischen Haltungen der Akteure in Wirtschaft und Gesellschaft. Die Tugend der Achtsamkeit spielt dabei eine wichtige Rolle. Er wird die Bedeutung dieser ethischen Haltungen für erfolgreiche Führung darstellen.



Dr. Alexander Poraj

ist Zen-Meister und spiritueller Leiter des Benediktushofes. Er wird seine Erfahrungen mit Zen-Trainings für Führungskräfte in den Lehrgang einbringen sowie die äußeren und inneren Grundhaltungen zeigen und das Vorgehen bei der Zenmeditation anleiten.





Der Benediktushof

Der Benediktushof wurde 2003 von dem Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger ins Leben gerufen und ist heute eines der größten Zentren für Meditation und Achtsamkeit in Europa. Hier können Menschen in Stille zu sich selber kommen, sich auf Wesentliches besinnen und mit lebenspraktischen Impulsen gestärkt in den Alltag zurückkehren.

Was macht den Benediktushof aus?

- Die überreligiöse und überkonfessionelle Ausrichtung
Meditation und Achtsamkeit sind unabhängig von Kultur und Religion. Das gilt auch für den Benediktushof, der für keine Weltanschauung steht – sondern einzig für mehr Lebendigkeit. Es gibt weder Voraussetzungen noch Einschränkungen für einen Aufenthalt.
- Der Ort
Der Benediktushof ist ein ehemaliges Benediktinerkloster aus dem 8. Jahrhundert – ein idyllisch gelegener, alter Kraftort, eine ruhige Oase von intensiver Atmosphäre. Historische und moderne Gebäude ergänzen sich harmonisch, die Außenanlagen mit Zen-Garten und Rasenlabyrinth klären den Geist durch ihre klare Ästhetik.



- Das breit gefächerte Angebot
Es umfasst neben den großen östlichen und westlichen Meditationswegen Zen und Kontemplation auch vielfältige moderne Achtsamkeitsmethoden wie etwa MBSR; außerdem Yoga, Kurse aus den Bereichen Führungskompetenz, Kreativität, Gesundheit und Selbsterfahrung sowie spirituelle Wege aus den Weltreligionen.
- Die Offenheit
Der Benediktushof ist offen für jeden – 365 Tage im Jahr. Jeder Gast ist herzlich willkommen! Die spirituellen Leiter sind vor Ort und stehen persönlich zur Verfügung. Auch außerhalb von Kursen werden tägliche Meditationszeiten angeboten, die für jeden zugänglich sind.
- Begegnungen von Mensch zu Mensch
Eine Buchhandlung mit kleinem Café, ein Hofladen und das vegetarisch-vegane Restaurant bieten Räume für persönliche Begegnungen in schöner Umgebung. Alle Veranstaltungen zeichnen sich durch die fachliche und menschliche Kompetenz der Kursleiter und Referenten aus.





↓

Allgemeine Infos

Organisatorisches im Überblick

FORMAT

Zertifikatslehrgang

ABSCHLUSS

Universitäts-Zertifikat

TERMINE

10 Module à 5 Tage

Modul 1: 22. - 26.11.2021

Modul 2: 14. - 18.03.2022

Modul 3: 19. - 24.06.2022

Modul 4: 11. - 16.09.2022

Modul 5: 21. - 25.11.2022

Modul 6: 12. - 17.03.2023

Modul 7: 10. - 14.07.2023

Modul 8: 16. - 20.10.2023

Modul 9: 22. - 26.01.2024

Modul 10: 06. - 10.05.2024

Insgesamt: 50 Präsenztage

Hinweis: Die Module beginnen am Montag um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen und enden am Freitag um 14.30 Uhr.

Die beiden Schweige-Retreats beginnen am Sonntag um 18:00 Uhr und enden am Freitag um 14.30 Uhr.

LEITUNG

Rudi Ballreich

Prof. Dr. Marcel Hülsbeck

Sebastian Benkhofer

ZIELGRUPPE

Trainer, Berater, Coaches, Personalentwickler, Führungskräfte und Geschäftsführer

KOSTEN

12.450,00€

(exkl. Unterkunft und Verpflegung)

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind separat zu verrechnen und direkt beim Benediktushof zu bezahlen.

VERANSTALTER

Universität Witten/Herdecke

Professional Campus in Kooperation mit der Concadora GmbH

VERANSTALTUNGSORT

Benediktushof – Seminar- und

Tagungszentrum GmbH

Akademie für Führungskompetenz

Klosterstraße 10

D-97292 Holzkirchen (bei Würzburg)

INFORMATION & ANMELDUNG

www.professional-campus.de





Universität Witten/Herdecke

Die Universität Witten/Herdecke (UW/H) mit aktuell rund 2.700 Studierenden, nimmt seit ihrer Gründung 1982 eine Vorreiterrolle in der deutschen Bildungslandschaft ein. Sie ist eine Modelluniversität in nicht-staatlicher Trägerschaft in den Bereichen Wirtschaft und Gesellschaft sowie Gesundheit. Die UW/H steht für eine tatkräftig praktizierte Reform der klassischen Alma Mater. Einerseits führt sie die Tradition eines humanistisch geprägten Bildungsverständnisses fort. Andererseits passt sie die Alma Mater auch an die aktuellen Bedingungen und Anforderungen einer wissensbasierten Gesellschaft an.

In der konsequenten Fortsetzung des Humboldtschen Bildungsideals versteht sie sich dementsprechend als eine unternehmerische Universität im Sinne der Einheit von Forschung und Lehre sowie von wissenschaftlicher Dienstleistung, praxisnaher Erprobung und gesellschaftlicher Verantwortung. Theoriebasierte und praxisorientierte Wissensvermittlung gehen an der UW/H immer Hand in Hand mit Werteorientierung und Persönlichkeitsentwicklung.

Witten wirkt.

In Forschung, Lehre und Gesellschaft

Wir glauben, dass Bildung ein Leben verändert. Neugierig macht, zu Wandel und Wachstum befähigt. Führungspersönlichkeiten zu mehr Verantwortungsfreude und Unternehmertum inspiriert, weil sie im Umgang mit sich, ihren Mitmenschen sowie mit Organisationen reflektierter und souveräner agieren.

In unseren Seminaren, Konferenzen, Lehr- und Studiengängen wächst aus neuester Forschung und unternehmerischer Praxis eine Kompetenzplattform für individuelle und gesellschaftliche Weiterentwicklung – und zugleich ein agiles, wachsendes Netzwerk Gleichgesinnter, das konkrete Perspektiven und Karrierewege öffnet.





Concadora GmbH

Die Concadora GmbH wurde 2020 von Rudi Ballreich gegründet, um innovative Formen der Transformationsberatung und des Leadership-Trainings zu entwickeln. Die Geschäftsfelder des Unternehmens sind systemische Organisationsberatung, agile Transformation, systemische Organisationsmediation, Corporate Learning, Mindful Leadership Training, Gestaltung von Konferenzen, Entwicklung von Lehrmaterialien für Training und Beratung.

Concadora führt in Kooperation mit der Universität Witten/Herdecke folgende Veranstaltungen durch:

CAS-Lehrgang

„Systemische Organisations- und Wirtschaftsmediation“

CAS-Lehrgang

„Train the Trainer für Mindful Leadership“

CAS-Führungslehrgang

„Agile Leadership & Agile Transformation“

Konferenz

„Philosophie und Führung“

Symposium

„Kultur- und Konflikttransformation in Organisationen“

Fragen?
Sprechen Sie uns an!

Senta Otto

Beratung & Projektmanagement

+49 (0)2302 / 926 755

senta.otto@uni-wh.de



Universität Witten/Herdecke
Professional Campus
Alfred-Herrhausen-Str. 50
58448 Witten

professional-campus.de



**PROFESSIONAL
CAMPUS**



professional-campus.de

concadora.com