

Diplomlehrgang Mindful Business Trainer

August 2017 – Jänner 2018



Unser **Diplomlehrgang** ist die perfekte Wahl für Sie, wenn Sie innerhalb von 6 Monaten folgendes erreichen wollen:

- **Train-the-Trainer Ausbildung**
- **Abschluss mit Diplom**
- Einzigartige **Toolbox** mit **100 Methoden**-Bausteinen für Beratung, Coaching & Training zur sofortigen Umsetzung
- **Neuester Wissenschaftlicher Stand** zu Achtsamkeit & Neurowissenschaften
- Absolvierung eines **8 wöchigen MBSR-Kurses**
- Unterricht durch **namhafte Experten_innen**
- **Exklusive Gruppengröße** – maximal 12-14 Personen
- **Kostenfreie** Benützung der **neuesten Literatur** zum Thema

Zielgruppe

- Unternehmensberater_innen

- HR-Manager_innen
- Führungskräfte
- Projektleiter_innen
- Business-Trainer_innen
- Business-Coaches

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Mindestalter 35 Jahre
- mind. 10 Jahre Berufserfahrung
- (Master)Studium oder mehrjährige Ausbildung in Training oder Coaching
- Erfahrung in Achtsamkeitspraxis
- Positives Aufnahmegespräch

Anmeldung

Bitte melden Sie sich per Email über [unser Anmeldeformular](#) an. Sie erhalten danach einen online-Bewerbungsbogen und die Einladung zu einem persönlichen Aufnahmegespräch. **Anmeldeschluss ist der 1. August 2017!**

Positiver Abschluss

Achtsamkeit ist keine „Technik“ oder „Methode“, die ich lerne, sondern eine Haltung, die durch viele verschiedene Übungen ständig vertieft wird und so „in Fleisch und Blut“ übergeht.

Daher liegt uns die Praxis sehr am Herzen.

Das Führen eines „Tagebuchs der freudvollen Praxis“ ist ein Bestandteil für das positive Absolvieren des Lehrganges und ersetzt das Schreiben einer Diplomarbeit. Voraussetzung für Ihren Abschluss mit einem Diplom der Achtsamkeitsakademie ist die Teilnahme an allen Modulen und das Führen des „Tagebuchs der freudvollen Praxis“.

Sollten Sie aus gesundheitlichen oder anderen Gründen ein Modul versäumen, bieten wir Ihnen gerne die Möglichkeit an, es in einem anderen Kurs nachzumachen.

Seminarort

1190 Wien, Pfarrwiesengasse 24

Kosten

Bei uns gibt es keine versteckten Kosten, wie zusätzliche Supervisionsstunden, Verpflegungsbeiträge oder ähnliches.

Der Lehrgang kostet EUR 4.500,- zuzgl. 20% USt

Anmeldeschluss ist der 1. August 2017. **Bei Anmeldung bis 18. Juni 2017 EARLY BIRD Ermäßigung - 15%**

Der Preis beinhaltet:

- eine exklusive Toolbox mit 100 Methodenkarten
- die Teilnahme an 7 zweitägigen Modulen,
- die Teilnahme an einem MBSR-Kurs
- Seminarunterlagen
- Pausenverpflegung

Module

MODUL 1. **Grow Mindful!** Grundlagen der Achtsamkeit.

Team: Mag. Klaus Kirchmayr & Susanne Strobach MSc

Termin: 23. + 24.08.2017

Hier lernen Sie:

- Die Wirkung von Achtsamkeit im Business-Kontext
- Neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse als Fundament
- Wie und warum eine achtsame Haltung Ihre Arbeit erleichtert, ihre Wahrnehmung für sich selbst und andere schärft und bessere Erfolge bringt
- Wie Sie Achtsamkeit als Haltung trainieren können
- Wie Sie Stress bewusst wahrnehmen und sofort gegensteuern können
- Warum 2 Minuten täglich Ihren Erfolg nachhaltig verbessern und Ihre Resilienz steigern
- Wie Ihre KlientInnen erwünschte Verhaltensänderungen rascher und einfacher erreichen
- Wie Sie Ihre Resilienz, Ihren Erfolg & den Ihrer KundInnen steigern
- Wie Sie mit dem gewonnenen Know-How Ihr Produktportfolio vergrößern

MODUL 2. **Connect the Minds.** Achtsame Kommunikation & Konfliktkultur.

Team: Susanne Strobach MSc & Dr. Nana Walzer

Termin: 13. + 14.09.2017

Hier lernen Sie:

- Die Kunst der achtsamen Kommunikation
- Die 3 Kontaktformen meistern
- Die 3 Gemeinschaftsformen kennen
- Den konstruktiven Umgang mit allen (!) Emotionen lernen
- Die Bedeutung störender Zustände erkennen
- Die Einsamkeit nach dem Höhenflug zu verhindern
- Den Aufbau einer achtsamen Konfliktkultur
- Die Gesetzmäßigkeiten des gemeinsamen Resonanzraumes
- Die Macht der Erfolgreichen nutzen

MODUL 3. Mindful Leadership. Sich selbst führen und dann die anderen.

Trainer: Dr. Friedhelm Boschert

Termin: 11. + 12.10.2017

Hier lernen Sie:

- Die Fähigkeit zur Selbstführung
- U-Theorie nach Otto Scharmer
- Distanzierungsfähigkeit
- Fokussieren können
- Die Fähigkeit zum Beziehungs- & Netzwerk-Management
- Mit den Augen der anderen sehen können
- Wertschätzung geben können
- Zuhören lernen
- Die Fähigkeit zum Schöpferischen - Inspiration haben und geben können
- Raum für Kreativität öffnen

MODUL 4. More than the sum of its parts. Achtsames Führen von multikulturellen Teams.

Trainerin: DGKP Bianca Reiterer MAS

Termin: 08. + 09.11.2017

Hier lernen Sie:

- Achtsame, ethik- & werte-orientierte Führung als Haltung
- Klarheit in der Begriffsdefinition
- Wissensmanagement Kultur
- Führung transformativ/transformational
- Ressourcenarbeit - Die Qualität von allen für alle.
- Aktuelle demographische Daten & Prognosen
- Soziokulturelle Aspekte
- Diversity Management
- Menschenwürde im Mittelpunkt der Führungstätigkeit

MODUL 5. Resilience. Resilienz

Trainerin: Mag. Doris Göbl

Termin: 29. + 30.11.2017

Hier lernen Sie:

- Begriffsklärung & -definition
- Aktuelle Forschungsergebnisse
- Auswirkung von anhaltendem Stress & Belastungen
- Die 7 Resilienzfaktoren
- Resilienz-Check
- Kognitive & emotionale Strategien zum Aufbau von Resilienz
- Mindful Self-Compassion als Weg
- Hormesis – das Prinzip der Widerstandsfähigkeit
- Gelebte Praxis

MODUL 6. Intercultural Know How. Kulturelle Vielfalt richtig managen

Trainerin: Dr. Karin Schreiner

Termin: 13. + 14.12.2017

Hier lernen Sie:

- Theoretisches Wissen über zentrale Themen der Interkulturalität
- Kenntnisse über den Kulturbegriff im interkulturellen Kontext
- Kulturelle Identitäten & Kulturspezifische Einblicke
- Multikulturalität – Interkulturalität – Transkulturalität
- Umgang mit und Auflösung von Stereotypen und Vorurteilen
- Kulturelle Einflüsse der Wahrnehmung
- Kenntnisse über zentrale kulturelle Unterschiede in Kommunikation, Interaktion, Hierarchieverständnis und Zeitverständnis im Interkulturellen Kontext
- Methoden des Kulturvergleichs
- Handlungskompetenz im interkulturellen Kontext

MODUL 7. Mindful Trainings for Mindful People & Organizations.

MODUL 7.1 Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Trainer_in: wird noch bekannt gegeben

Termin: 22.01.2018, 9.00-12.30 Uhr

Hier lernen Sie:

- Der gesetzliche Hintergrund zur BGF
- Maßnahmen zur Überprüfung der Wirksamkeit
- BGF in der Praxis

MODUL 7.2 Create a Mindful Business. Wie die Umsetzung gelingt.

Team: Mag. Klaus Kirchmayr & Susanne Strobach MSc

Termin: 22.01. (14.00 - 18.00 Uhr) + 23.01.2018

Hier geht's um IHRE Praxis!

- Ethik für Achtsamkeitstrainer/innen
- Reflexion des „Tagebuch des freudvollen Tuns“
- Umsetzung & Reflexion der Praxis
- Feedback
- Zertifikatsverleihung