

WEITERBILDUNGSLEHRGANG

**ACHTSAMKEIT
in Beratung und Führung**



Die Kraft der Achtsamkeit in Beratung und Führung.

Achtsamkeit – Die Kraft der Achtsamkeit in Beratung und Führung

Im Zentrum dieses Lehrgangs steht die Entwicklung von Achtsamkeit als innere Haltung und damit der Zugewinn einer wertvollen Kompetenz in Beratung und Führung. Die im Training entwickelte Haltung der Achtsamkeit führt, wie in zahlreichen Studien bewiesen, zu deutlich spürbaren Verbesserungen der persönlichen Präsenz, Konzentrationsfähigkeit, Selbststeuerung, Emotionsregulation, Empathie und Kreativität.

Mit Achtsamkeit lernen wir den Ort, von welchem aus wir die Welt wahrnehmen, immer besser kennen, daraus entsteht Raum für freies Handeln. Claus Otto Scharmer drückt dies aus als: »Building the capacity to shift the inner place from which we operate.«

Inhalte

<p>Achtsamkeit und Wahrnehmung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit – Begriff, Bedeutung und Potentiale • Wahrnehmen mit allen Sinnen, Differenzierung zwischen Wahrnehmung und Interpretation • Stellenwert des Körpers, des Atems und Entwicklung von Körperbewusstsein und Spürbewusstsein • Körperbewusstsein in Stille – Body Scan • Körperbewusstsein in Bewegung – Achtsame Körperübungen aus dem Yoga und Qi Gong • Wahrnehmung von Gedanken und Empfindungen – Meditation mit dem Atem im Sitzen 	<p>Achtsamkeit mit sich und achtsam mit Anderen sein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den eigenen Raum einnehmen und halten • Grenzen spüren und Grenzen setzen – Möglichkeiten der Verbindung und des Kontakts mit Anderen • Heilsame Beziehungen mit sich und mit Anderen leben • Körper- und Selbsterfahrungsübungen aus dem Focusing und der Focusingtherapie • Vertiefende Körperübungen aus dem Achtsamkeitsyoga • Achtsamkeitsmeditation • Kohärenzübung
<p>Achtsamkeit, Stress und Gelassenheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stressarten und Stressursachen wie Überforderung, Ängste und Schmerz • Umgang mit Stress, Stress- und Entspannungsphysiologie • Achtsamkeit als wirkungsvolles Mittel, den Stresskreislauf zu beenden • Umgang mit schwierigen Gefühlen • Wahrnehmen im offenen Gewahrsein – Achtsamkeitsmeditation • Mitgefühl mit sich selbst und mit anderen – Metta Meditation • Körperbewusstsein in Stille und Bewegung 	<p>Integration – Achtsamkeit in Beratung und Führung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die 6 Elemente des Einsichtsdialoges als Ressource für achtsame Kommunikation • Achtsame Kommunikation und Kommunikationsstile im Konfliktfall • Arbeiten mit Fallbeispielen aus der eigenen Beratungs- und Führungspraxis mit Fokussierung auf die innere Haltung der Achtsamkeit • Achtsamkeit in Organisationen, Fallbeispiele und Methoden • Forschungsstand und Studienergebnisse zum Thema Achtsamkeit inklusive der modernen Hirnforschung • Theory U: Meditation in der Lösungsfindung • Vertikale Bewegung: Open mind, open heart, open will • Wahrnehmen im offenen Gewahrsein - Achtsamkeitsmeditation <p>Abschluss: Diplom »Achtsamkeit in Beratung und Führung«</p>

Ziel und Nutzen der Weiterbildung

Vermittlung folgender Inhalte:

- Achtsamkeit als innere Haltung verstehen, erfahren und weiterentwickeln
- Entwicklung von Gewahrsein für sich und andere
- Bewußte Lenkung der Aufmerksamkeit zwischen den Polen innen/außen und konzentriert/weit
- Die Haltung der Achtsamkeit in der Beratung und Führung anwenden und Elemente daraus an KlientInnen und MitarbeiterInnen vermitteln können
- Bedeutung und Potential von Achtsamkeit in Organisationen erkennen und diese als Element der Organisationsentwicklung einsetzen
- Das Potential einer eigenen, regelmäßigen Übungspraxis erfahren

Schulungsmethoden:

- Impulsvortrag
- Meditationstechniken in Stille und in Bewegung (Body Scan, Sitzmeditation, Geh-Meditation)
- Integrative Körper- und Energiearbeit (Yoga, Qi Gong, andere)
- Kleingruppenarbeit
- Reflexionen in Kleingruppe und im Plenum
- Self-Inquiry mit und ohne Fragebogen
- Aufbau einer eigenen Übungspraxis zu Hause zwischen den Seminarblöcken

Zulassungsvoraussetzungen

Persönliches Vorgespräch mit dem Lehrgangsführer, Herrn Otto Raich, telefonisch (0676/4040715) oder via Skype. Bereitschaft zur persönlichen, täglichen Übungspraxis zwischen den Lehrgangsseminaren.

Ablauf, Studiendauer & Abschluss

Der Lehrgang ist berufs begleitend organisiert (Blockseminare an Wochenende). Die Lehrveranstaltungen finden in den Seminarhäusern der ARGE Bildungsmanagement sowie in angemieteten Seminarräumen und -hotels statt.

Umfang: 1 Semester

Blocklehrveranstaltungen: 4 Workshops (8 Tage)

Praxisseminar: 3 x 4 Stunden

Abschluss: Diplom

Zielgruppen

- OrganisationsberaterInnen, Coaches und SupervisorInnen
- PsychotherapeutInnen
- Personalverantwortliche in Organisationen (HR)
- TrainerInnen und Personen in lehrenden und helfenden Berufen
- Führungskräfte
- Personen, die Ihr Leben durch die Entwicklung einer Achtsamkeithaltung reicher machen wollen

SeminarleiterInnen

Otto Raich, MSc, MBA

Achtsamkeitstrainer, MBSR Lehrer, Organisationsberater, Coach und Supervisor, Durchführung von Achtsamkeitstrainings in Organisationen und Unternehmen und im eigenen Institut in Linz. Verwendung von Elementen der Achtsamkeitsarbeit in den von ihm begleiteten Organisationsentwicklungsprojekten, Tätigkeit als Coach und Supervisor auf Grundlage einer achtsamen Haltung. Otto Raich ist Absolvent des Masterlehrgangs „Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung“ der ARGE Bildungsmanagement.

Mag.^a Ulrike Raich-Trauner

Studium der Sportwissenschaften – Prävention / Rekreation (Universität Wien), Focusingtherapeutin (DAF Würzburg) und ausgebildete Lehrerin für Achtsamkeit, Yoga & Meditation (PVC Vancouver). Seit über 20 Jahren präventive, therapeutische als auch konzeptionelle Arbeit im Gesundheitsbereich. Frau Raich-Trauner integriert das Thema Achtsamkeit erfolgreich in die Arbeit mit BurnoutpatientInnen als auch in die Arbeit mit Führungskräften.

Veranstalter

Die ARGE Bildungsmanagement ist anerkannter Bildungsträger in den Bereichen Beratung, Management und Psychotherapie. Veranstalter von der Arbeitsgemeinschaft Bildungsmanagement Wien Verein.

Anmeldung

ARGE Bildungsmanagement Wien

Friedstraße 23, A-1210 Wien

Tel.: +43 (0)1 263 23 12-0, Fax: DW-20

office@bildungsmanagement.ac.at

www.bildungsmanagement.ac.at



Lehrgangsangebote der ARGE Bildungsmanagement

www.bildungsmanagement.ac.at

Universitätslehrgänge

Beratungswissenschaften und Management sozialer Systeme (MSc / M.A.)

- Coaching, Organisations- und Personalentwicklung MSc
- Mediation & Konfliktregelung MSc
- Psychoziale Beratung / Lebens- und Sozialberatung MSc
- Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung MSc
- Eventmanagement und Eventmarketing M.A.
- Leadership und Soziales Management M.A.
- Projektmanagement M.A.
- Bildungs-, Berufsberatung und Bildungsmanagement M.A.
- Psychotraumatologie und Resilienz M.A.
- Sozialpädagogik und Sozialmanagement M.A.
- Transkulturelle Beratung und Migration M.A.

Managementwissenschaften (MBA)

- Entrepreneurship und Innovationsmanagement MBA
- Human Resource Management MBA
- Psychologie & Management MBA
- Unternehmensberatung, Training & Coaching MBA

Weitere Bildungsangebote

Weiterbildungslehrgänge

- Achtsamkeit in Beratung und Führung
- Digitale Beratung : online beraten
- Hypnosystemische Beratung
- Konflikt- und Mobbingberatung
- Organisationsaufstellung

Universitätslehrgang

TrainerInnenausbildung „Train the Trainer“

Diplomlehrgänge

Psychotherapeutisches Propädeutikum

Fortbildungen

- ARGE Fortbildung
- ARGE Kunst & Kultur & Gute Lebensführung
- Jour Fixe
- Wissenschaftssalon

Folgen Sie uns auf:

