



Berner
Fachhochschule



Fachkurs Mindful Leadership

Integrieren Sie Achtsamkeit in Ihren Führungsalltag

Herausforderungen gelassen begegnen

Beschreibung und Konzeption

Ist Ihnen Achtsamkeit wichtig? Dann gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise: Gemeinsam tauchen wir ein in diese Jahrtausende alte Tradition, welche die Wissenschaft wiederentdeckt, erforscht und zugänglich gemacht. Es gilt als gesichert, dass eine regelmässige Achtsamkeits-Praxis den Blutdruck reguliert, das Burn-Out-Risiko senkt und gelassen macht im Umgang mit Herausforderungen. Dieser Fachkurs richtet sich an Personen, die sich Führungsherausforderungen mit mehr Gelassenheit und Kreativität stellen wollen.

Trainieren Sie zentrale Eigenschaften, die von Führungskräften heute erwartet werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Gelassenheit im Umgang mit Herausforderungen gewinnen.

Ausbildungsziele

Das können Sie als Teilnehmer*in nach Abschluss dieses Fachkurses:

- **Leadership:** Sie gehen achtsam mit Mitarbeiter*innen, Vorgesetzten und Kolleg*innen um und reagieren gelassen auf Herausforderungen. So führen Sie wirksam.
- **Burn-Out-Vorsorge:** Sie gehen achtsam mit sich selbst um und verarbeiten berufliche Belastungen besser. Sie optimieren so Ihre eigene Lebens- und Arbeitszufriedenheit.
- **Nachhaltigkeit:** Sie erhalten Ihre eigene Achtsamkeitspraxis aufrecht und entwickeln diese weiter.

Steckbrief

- Titel/Abschluss: Teilnahmebestätigung
- Dauer: 7 Kursabende und 1 Samstag
- Anzahl ECTS-Credits: Keine bzw. 3 ECTS-Credits, abhängig von Zulassung
- Kompetenznachweis: Reflexionsbericht, Case Studies
- Kosten: CHF 1'800
- Studienort: Schwarztorstrasse 48, 3007 Bern
- Durchführung: gemäss Webseite

Themen

- Grundprinzipien der Meditation
- Forschungsergebnisse der Achtsamkeitsforschung
- Übungen mit unterschiedlichsten Meditationsformen (Atmen, Körperwahrnehmung, Gehen, Sitzen, Zuhören, Planen)
- Experimente mit unterschiedlichen Formen der Alltagsmeditation
- Achtsamkeit in Führungssituationen wie Konfliktgespräche und Sitzungen

Mindful Business Club

Sie haben sich mit Mindfulness und Achtsamkeit bereits intensiv auseinandergesetzt und wollen auch nach dieser Weiterbildung Anwendungen im Business-Kontext kennenlernen? Dieses Angebot unterstützt Sie beim lebenslangen Lernen. Wir freuen uns auf Sie. Mehr auf bfh.ch/wirtschaft/clubs.

Kontakt

Dr. Alexander Hunziker

Kursleiter

+41 31 848 34 85

alexander.hunziker@bfh.ch

Priska Gigaud

Studienorganisatorin

+41 31 848 34 13

priska.gigaud@bfh.ch

