



Berner Fachhochschule
Haute école spécialisée bernoise
Bern University of Applied Sciences



Fachkurs Mindful Leadership

Infobroschüre

Beschreibung und Konzeption

Die Arbeitswelt wandelt sich und wird immer herausfordernder. Prominent sind vier Aspekte: Der steigende Leistungsdruck, die gestiegene Verfügbarkeitserwartung (24/7), die Informationsüberflutung und die zusätzlichen Ablenkungen durch Medien, Werbung und interne Kommunikation. Diese Veränderungen führen in Kombinationen mit anderen, schwierigen Rahmenbedingungen vermehrt zu Ineffizienzen, Fehlentscheiden, Belastungen und Burnout.

In den USA und in Japan sind grosse Unternehmen längst auf Forschungsergebnisse zum Thema «Achtsamkeit» aufmerksam geworden, weil diese nachweisen, dass ein fundiertes Achtsamkeitstraining den Umgang mit diesen Herausforderungen wesentlich verbessert. Dieser Nachweis gelingt auf der Ebene der Verhaltensbeobachtung bei Verhandlungen. Aber auch aus medizinischer Perspektive können positive Effekte nachgewiesen werden, wie ein geringerer Gehalt an Stresshormonen im Blut und sogar neurologisch im Aufbau von Hirnmasse in Zentren, die für Selbstwahrnehmung oder Emotionsregulation zuständig sind.

Dieser Fachkurs basiert auf den Ansätzen der bewährten MBSR-Methode («Mindfulness Based Stress Reduction»), deren nachhaltige Wirkungen auf Körper und Geist wissenschaftlich bestens belegt sind. Die Aufgaben und Übungen sind aber speziell auf die Bedürfnisse von Führungskräften massgeschneidert. Er zielt darauf ab, dass die Teilnehmenden Achtsamkeit in ihrem Führungsalltag integrieren.

Als Unterrichtsmethodik dienen kurze Fachinputs, viele praktische Übungen und Anleitungen sowie Erfahrungsaustausch. Wichtig für den Erfolg sind täglich zu absolvierende, kurze Übungen.

Zielsetzung

Nach Abschluss dieses Fachkurses können die Teilnehmenden:

Leadership: Mental präsenter sein in herausfordernder Kommunikation mit Mitarbeitenden, Vorgesetzten und Kollegen, gelassener auf Herausforderungen reagieren und somit wirksamer führen.

Burn-Out-Vorsorge: Achtsamer mit sich selbst umgehen und berufliche Belastungen besser verarbeiten. Und daher die eigene Lebens- und Arbeitszufriedenheit verbessern.

Nachhaltigkeit: Eine individuell angepasste Achtsamkeitspraxis ausüben und weiterentwickeln.

Zielpublikum

Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung, die ihre Führungsqualitäten durch eine eigene Achtsamkeitspraxis weiter ausbauen möchten.

Kompetenznachweise

Reflexionsbericht zu den eigenen Erfahrungen und Case Studies.

Zulassung

Allgemeine Zulassungsbedingungen

Fachkurse sind für Personen mit unterschiedlicher Vorbildung offen. Um ECTS-Credits erwerben zu können, sind die allgemeinen Zulassungsbedingungen zu erfüllen.

Detaillierte Informationen unter: wirtschaft.bfh.ch/zulassung

Studiengangsspezifische Zulassungsbedingungen

Es findet ein Aufnahmegespräch statt, in welchem es primär um den Abgleich von Erwartungen geht. Es kann telefonisch erfolgen.

Dozierende

Die Dozierenden sind ausgewiesene Expertinnen und Experten mit fundierten praktischen und theoretischen Kenntnissen. Sie verfügen über ein Hochschulstudium, über langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung und spezifische Kompetenzen zum Thema Mindful Leadership.

Inhalte

Fachliches

- Stress, Gelassenheit und Wirksamkeit im Management
- Wirkung von Achtsamkeit auf Körper, Psyche und physiologische Stressreaktion
- Persönliches Stressmanagement, Unterscheidung von Achtsamkeit und Entspannung

Achtsamkeits-Training

- Achtsamkeit im Führungsalltag
- Achtsames Atmen und Gehen
- Bürostuhl-Meditation, Terminplan-Reflexion

Der Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmenden ist wichtig, es ist aber nicht erforderlich, über persönliche Dinge zu sprechen.

Reflexion

- Austausch zu verschiedenen Trainingserfahrungen
- Entwickeln der eigenen Achtsamkeitspraxis



Testimonials

Was Teilnehmende nach diesem Kurs sagen könnten:

«Eine Kollegin, mit der ich öfter Konflikte habe, kommt in mein Büro und stellt mir eine provokative Frage – ich schaue sie an und lasse mir Zeit für eine wohlwollende und sachliche Antwort.»

«Ich habe den Eindruck, ich bin eine viel bessere ZuhörerIn geworden. Dadurch komme ich zu mehr und anderer Information und kann bessere Entscheide fällen.»

«Ich kann Dinge, die mich früher gestresst haben heute gelassener nehmen. Das ist nicht nur für mich angenehm, es entspannt auch meine Mitarbeitenden und sie können so ihr Fachwissen besser einbringen.»

«Ich habe meine Terminplanung besser im Griff, weil ich mir im Voraus genug Zeit nehme, genau hinzuschauen, wenn ich ein ungutes Gefühl habe.»

Ort

Berner Fachhochschule, Schwarztorstrasse 48, 3007 Bern

wirtschaft.bfh.ch/lageplan

Kosten

CHF 2100.-

Sämtliche Studienliteratur, Kursunterlagen und Kompetenznachweise sind im Preis inbegriffen.

Durchführung

Die Daten der nächsten geplanten Durchführung finden Sie unter: wirtschaft.bfh.ch

Ihre Ansprechpersonen

Studienorganisation

Priska Gigaud
T +41 31 848 34 02
priska.gigaud@bfh.ch

Leitung

Prof. Dr. Alexander W. Hunziker
T +41 31 848 34 75
alexander.hunziker@bfh.ch

Anmeldung

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Geben Sie unter wirtschaft.bfh.ch im Suchfeld den Web-Code K-WIR-37 ein und gelangen Sie direkt zu weiteren Informationen und zum Anmeldeformular. Der Anmeldeschluss für den Studiengang ist 6 Wochen vor Start.

Berner Fachhochschule
Fachbereich Wirtschaft
Weiterbildung
Schwarztorstrasse 48
CH-3007 Bern

Telefon +41 31 848 34 02

weiterbildung.wirtschaft@bfh.ch
wirtschaft.bfh.ch/weiterbildung