

Seminar

Mindful Leadership

Achtsame Haltung in der Führung



Die Top-Themen:

- **Neue Erkenntnisse aus der (Neuro-)Wissenschaft zur psychischen und physischen Wirkung der Achtsamkeit**
- **Durch Selbstführung zur achtsamen und wirksamen Führung der anderen**
- **Energie aus dem Job schöpfen mit achtsamer Haltung**
- **An- und Entspannung in Balance bringen**
- **Achtsamkeitstechniken für Berufsalltag**

Termine und Orte

17. und 18. Februar 2025
Hamburg

02. und 03. Juni 2025
Freising

16. und 17. Oktober 2025
Online

09. und 10. Februar 2026
Mannheim

Mindful Leadership – die neue und dennoch alte Kunst der modernen Führung.

Ihre Seminarleitung

Cigdem Serbest, Systemischer Agile Business Coach, Serbest Consulting & Coaching, München

Allgemeine Informationen

Zielsetzung

Die VUKA-Welt, mit dem heutigem Arbeitsvolumen und ständig wechselnden Anforderungen, täglich neuen Aufgaben und permanenten Zeitdruck macht es immer wichtiger, souverän mit Stress umzugehen. Nur so erhalten Sie die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von sich selbst und Ihrem Team.

Lernen Sie im Seminar eine neue Führungshaltung – Mindful Leadership – kennen. Mit Achtsamkeit können sie leichter Quellen von Stress im Alltag, Konflikte, belastende Denk- und Handlungsmuster von sich und anderen identifizieren und angemessene Einstellungen und Handlungsmöglichkeiten für sich entwickeln. Durch die Stärkung der Empathie und Resilienz gegenüber sich selbst und Mitarbeitenden sowie höhere Fokussierung, treffen Sie bedacht die richtigen Entscheidungen.

Entdecken Sie, wie Sie mit Mindful Leadership Ihren Alltag neugestalten und Ihre Beziehungen zu sich selbst, Ihren KollegInnen, Mitarbeitenden sowie Freunden und Familien vertiefen können.

Zielgruppe

- Fach- und Führungskräfte
- Projektmitarbeiter, -manager & -leiter
- Alle, die sich wissenschaftlich mit Achtsamkeit befassen wollen

Inhouse-Seminar

Dieses Seminar können Sie auch als firmeninterne Schulung buchen:

Wir erstellen Ihnen gerne ein individuelles Angebot. Rufen Sie uns an.

 **Frau Angela Bungert/Herr Jens Wilk**
Tel.: +49 211 6214-200, E-Mail: inhouse@vdi.de
Herr Heinz Küsters  
Tel.: +49 211 6214-278, E-Mail: kuesters@vdi.de

Veranstaltungsdokumentation

Jeder Teilnehmer erhält eine Dokumentation wie Präsentationsunterlagen, Handbuch o.ä. und eine VDI Wissensforum-Teilnahmebescheinigung.



Seminarleitung

Cigdem Serbest, Systemischer Agile Business Coach, Serbest Consulting & Coaching, München



Cigdem Serbest ist Dipl.-Wirtschaftsingenieurin, MBE® und arbeitet seit 2016 als Unternehmensberaterin und zertifizierter systemischer Business Coach und Trainerin bei internationalen Konzernen. Sie ist ausgebildete und zertifizierte MBSR (Mindfulness based stress reduction)- und Achtsamkeitslehrerin.

Weiterhin arbeitet Sie als agiler Coach und Trainerin für agile Methoden.

2020 gründete Sie den Mindful Business Club und berät zu den Schwerpunkten Mindful Leadership und Mindfulness in Organisation.

Seminarmethoden

Theoretischer und praktischer Input, Achtsamkeitsübungen, -methoden und -techniken, Einzel- und Gruppenarbeit, anschließend Diskussionen und Erfahrungsaustausch



Weitere interessante Veranstaltungen

Die Kraft der Resilienz

03. und 04. Juni 2025, Wien
01. und 02. Dezember 2025, Freising

Schwierige Führungssituationen meistern

10. und 11. Juni 2025, Nürnberg
09. und 10. Februar 2026, Online

Führen mit emotionaler Intelligenz

03. und 04. Juni 2025, Wien
28. und 29. Oktober 2025, Online

Stärkenorientierte Führung

17. und 18. Juni 2025, Düsseldorf
10. und 11. Dezember 2025, Frankfurt am Main

Seminarinhalte

1. Tag 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

2. Tag 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Psychische und physische Wirkungen der Achtsamkeit (neuro-) wissenschaftlich erklärt

- Die gesundheitlichen Folgen unseres heutigen Lebensstils
- Wie sich Achtsamkeit auf mentale, kognitive und körperliche Leistung auswirkt
 - » Leistungskurve & Stressauswirkung – wie Achtsamkeit den Stresslevel beeinflussen kann
 - » Was hat der Steinzeitmensch mit dem heutigen Menschen gemeinsam?
 - » Wie Autopilot und Stress neurobiologisch zusammenhängen
- Auswirkungen der emotionalen Intelligenz und der achtsamen Führungshaltung in Teams und Unternehmen

++ Übung zur Erkennung von Stressmustern

Selbstführung als Basis einer achtsamen und wirksamen Führung

- Ganzheitlicher Ansatz der Achtsamkeit im Alltag
- Selbstführung: Selbstregulierung, Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz
- Achtsamkeit und Resilienz im situativen Führen
- Achtsamkeit ist viel mehr als still zu meditieren – Welche weiteren Möglichkeiten gibt es?
- Wertekompass für Teams und Teamentwicklungsuhr – Reifegrad eines Teams und was uns wirklich wichtig ist
- Die Funktion des Vertrauen in Teams

++ Entspannungstechnik, Kurzmeditation, Selbstbild

Achtsame und aufmerksame Haltung

- Innere Haltung erforschen
- Emotionale Intelligenz und Empathie
- Durch Achtsamkeit neue Handlungsmöglichkeiten erschließen
 - » Agieren statt reagieren: Reiz-Reaktionsmodell
 - » Denk- und Handlungsmuster erkennen: Reflexion des eigenen Verhaltens und alternative Handlungsmöglichkeiten

++ Kurze Atemtechnik, Stress- und Denkmuster analysieren, einfache Körperübungen

Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz in Teamführung und Organisationsentwicklung

- Achtsame Haltung in Kommunikation
 - » Bausteine der achtsamen Kommunikation
 - » Ich bin o.k. – du bist o.k.!
 - » Von der Dysbalance in die Balance in der Kommunikation
 - » Warum das Zuhören wichtiger ist als das Sprechen
 - » Konfliktgespräche und schwierige Gesprächssituationen meistern
- Achtsamkeitspraxis im Unternehmen, Meeting, Arbeitsalltag und digitalen Arbeiten gestalten
- Förderung eines gesunden Miteinanders im Team
 - » Konflikte im Team achtsam ansprechen
 - » Burnout: Belastung bei Mitarbeitenden erkennen und sie achtsam abholen
- Systemische Praxis und achtsame Führung zusammenbringen

++ Achtsames Zuhören, Atemmeditation

Achtsamkeit im Alltag integrieren

- Transferieren des Gelernten in den Alltag
- Balance zwischen An- und Entspannung
 - » Sympathikus/Parasympathikus
- Bewegung in Ruhe: Geh-Meditation
- Routineaufgaben in der Führung als Achtsamkeitsritual
- Auszeiten schaffen: In der Stille sitzen
- Body & Mind Excellence Embodiment



Sie erhalten Antworten auf diese Fragen

1. Was macht einen Mindful Leader aus?
2. Wie integriere ich Achtsamkeit in meinen Berufsalltag?
3. Warum reagiere ich in bestimmten Situationen so und nicht anders?
4. Wie steigere ich körperliche und kognitive Regulation durch Achtsamkeit?
5. Wie kann ich mit der achtsamen Haltung einen positiven Effekt auf mich und mein Umfeld erzielen?



VDI Wissensforum GmbH | VDI-Platz 1 | 40468 Düsseldorf | Deutschland

Sie haben noch Fragen?
Kontaktieren Sie uns einfach!

VDI Wissensforum GmbH
Kundenzentrum
Postfach 10 11 39
40002 Düsseldorf
Telefon: +49 211 6214-201
Telefax: +49 211 6214-154
E-Mail: wissensforum@vdi.de
www.vdi-wissensforum.de

✓ Ich nehme wie folgt teil (zum Preis p. P. zzgl. MwSt.):

Seminar			
<input type="checkbox"/> 17. und 18. Februar 2025 Hamburg (09SE124006)	<input type="checkbox"/> 02. und 03. Juni 2025 Freising (09SE124007)	<input type="checkbox"/> 16. und 17. Oktober 2025 Online (09SE124008)	<input type="checkbox"/> 09. und 10. Februar 2026 Mannheim (09SE124009)
EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-	EUR 1.990,-

www

Ich bin VDI-Mitglied und erhalte **pro Veranstaltungstag EUR 50,- Rabatt** auf die Teilnahmegebühr: VDI-Mitgliedsnummer* _____

*Für den VDI-Mitglieder-Rabatt ist die Angabe der VDI-Mitgliedsnummer erforderlich.

Meine Kontaktdaten:

Nachname _____ Vorname _____

Titel _____ Funktion/Jobtitel _____ Abteilung/Tätigkeitsbereich _____

Firma/Institut _____

Straße/Postfach _____

PLZ, Ort, Land _____

Telefon _____ Mobil _____ E-Mail _____ Fax _____

Abweichende Rechnungsanschrift _____

Datum _____ Unterschrift _____

Teilnehmer mit einer Rechnungsanschrift außerhalb Deutschlands, Österreichs oder der Schweiz bitten wir, mit Kreditkarte zu zahlen. Bitte melden Sie sich über www.vdi-wissensforum.de an. Auf unserer Webseite werden Ihre Kreditkartendaten verschlüsselt übertragen, um die Sicherheit Ihrer Daten zu gewährleisten.

Die **allgemeinen Geschäftsbedingungen** der VDI Wissensforum GmbH finden Sie im Internet:
www.vdi-wissensforum.de/de/agb/

Veranstaltungsort(e)

Hamburg: Leonardo Hotel Hamburg City Nord, Mexikoring 1, 22297 Hamburg, Tel. +49 40/63294-0,
E-Mail: info.hamburgcitynord@leonardo-hotels.com

Freising: Mercure Hotel München Freising Airport, Dr.-von-Daller-Str. 1-3, 85356 Freising, Tel. +49 8161/532-0,
E-Mail: ha0q8-sb@accor.com

Mannheim: Mercure Hotel Mannheim am Friedensplatz, Am Friedensplatz 1, 68165 Mannheim, Tel. +49 621/97670-0,
E-Mail: HB0R0-SB1@accor.com

Im Veranstaltungshotel steht Ihnen ein begrenztes **Zimmerkontingent** zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte buchen Sie Ihr Zimmer frühzeitig per Telefon oder E-Mail direkt bei dem Hotel mit dem Hinweis auf die „VDI-Veranstaltung“. Weitere Hotels in der Nähe des Veranstaltungsortes finden Sie auch über unseren kostenlosen Service von HRS, www.vdi-wissensforum.de/hrs

Leistungen: Im Leistungsumfang sind die Pausengetränke und an jedem vollen Veranstaltungstag ein Mittagessen enthalten. Ausführliche Veranstaltungsunterlagen werden den Teilnehmern am Veranstaltungsort ausgehändigt.

Exklusiv-Angebot: Als Teilnehmer dieser Veranstaltung bieten wir Ihnen eine 3-monatige, kostenfreie VDI-Probenmitgliedschaft an (dieses Angebot gilt ausschließlich bei Neuaufnahme).

Datenschutz: Die VDI Wissensforum GmbH verwendet die von Ihnen angegebene E-Mail-Adresse, um Sie regelmäßig über ähnliche Veranstaltungen der VDI Wissensforum GmbH zu informieren. Wenn Sie zukünftig keine Informationen und Angebote mehr erhalten möchten, können Sie der Verwendung Ihrer Daten zu diesem Zweck jederzeit widersprechen. Nutzen Sie dazu die E-Mail-Adresse wissensforum@vdi.de oder eine andere der oben angegebenen Kontaktmöglichkeiten.

Auf unsere allgemeinen Informationen zur Verwendung Ihrer Daten auf <https://www.vdi-wissensforum.de/datenschutz-print> weisen wir hin. Hiermit bestätige ich die AGBs der VDI Wissensforum GmbH sowie die Richtigkeit der oben angegebenen Daten zur Anmeldung.

Ihre Kontaktdaten haben wir basierend auf Art. 6 Abs. 1 lit. f) DSGVO (berechtigtes Interesse) zu Werbezwecken erhoben. Unser berechtigtes Interesse liegt in der zielgerichteten Auswahl möglicher Interessenten für unsere Veranstaltungen. Mehr Informationen zur Quelle und der Verwendung Ihrer Daten finden Sie hier: www.wissensforum.de/adressquelle

Mit dem FSC® Warenzeichen werden Holzprodukte ausgezeichnet, die aus verantwortungsvoll bewirtschafteten Wäldern stammen, unabhängig zertifiziert nach den strengen Kriterien des Forest Stewardship Council® (FSC). Für den Druck sämtlicher Programme des VDI Wissensforums werden ausschließlich FSC-Papiere verwendet.

