

# Mindful Leadership

## Führungskompetenz 4.0

Leitung: Esther und Johannes Narbeshuber

Das Bemühen, immer mehr immer schneller und möglichst noch gleichzeitig zu bewältigen ist allgegenwärtig. Forschung und Erfahrung zeigen: Dauerhafter Stress und Multitasking führen dazu, dass Führungskräfte und ihre Teams weit hinter ihren Potenzialen zurückbleiben. Mindful Leadership wird damit zur wesentlichen Kompetenz für eine effektive (Selbst-)Führung: Innerlich bewusst zur Ruhe kommen zu können, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden, ganz da, ganz präsent zu sein. Dadurch können Führungskräfte die eigene Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Kreativität ebenso verbessern wie die ihres Teams. Das Seminar vermittelt praxisnahe und fundierte Modelle ebenso wie leicht umsetzbare, wirkungsvolle Übungen für den Führungsalltag.

21. - 22. Februar 2019

**„Dieses Mindful Leadership Training ist ein hervorragendes Curriculum für den Blick nach Innen & die professionelle Umsetzung in Organisationen. Danke dafür!“**

Carsten Pöschl, Head of Presales - SAP Cloud Solutions Middle and Eastern Europe, SAP SE

Eine Veranstaltung des Mindful Leadership Instituts ([www.mindfulleadership.at](http://www.mindfulleadership.at)) in Kooperation mit der Trigon Entwicklungsberatung



MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT

Mindful Leadership Institut  
5020 Salzburg - Röcklbrunnstraße 18  
[www.mindfulleadership.at](http://www.mindfulleadership.at)





**„Danke für diesen bereichernden, ganzheitlichen Zugang zu einem präsenten, erfüllten Lebens- und Führungsdasein.“**

**Germán Barona, Director Organizational Development, Robert Bosch GmbH**

## Ziele und Zielgruppen

Das Seminar richtet sich an Menschen in Führungssituationen, wie Geschäftsführer, Linienführungskräfte, Senior Projektmanager sowie an erfahrene interne und externe Beraterinnen und Berater, die an einem ersten Kennenlernen des Themas Achtsamkeit und/oder an praktischen Übungen interessiert sind, um in ihrer Führungsarbeit

- selbst klar und präsent zu sein
- auch in schwierigen, komplexen Situationen Orientierung zu finden und zu vermitteln, worin gerade jetzt ein produktives, sinnvolles Vorgehen besteht, anstatt gestresst und gedankenlos ein Arbeitspaket nach dem anderen abzuarbeiten
- frei zu werden für exzellente Leistungen in einem sehr gesunden und langfristigen Sinn.

## Inhalte und Methoden

Esther und Johannes Narbeshuber verbinden Erkenntnisse der aktuellen Forschung mit langjährig erprobten Trigon Modellen der Entwicklung von Menschen und Organisationen. Das Seminar vermittelt wirkungsvolle Techniken und Instrumente für die persönliche Praxis sowie für Kommunikation und Zusammenarbeit.

Die Inhalte werden im Wechselspiel von Theorie-Impulsen und praktischen Übungen versteh- und erlebbar. Die praktischen Übungen beinhalten Dialog, Bewegung, Arbeit mit dem eigenen Atem und der eigenen Stimme, Selbstbeobachtung und -reflexion sowie Techniken aus Theater, Psychodrama und Aikido.

- Die neurobiologische Basis von Stress, Entspannung, Achtsamkeit und Kreativität
- Achtsamkeit in der Selbstführung und in der Zusammenarbeit
- Einfache, umsetzungsorientierte Modelle, Übungen und Techniken für die eigene Praxis

Die TeilnehmerInnen sollten bereit sein, Ruhe zu finden und auszuhalten, zu experimentieren und eigene Grenzen zu erweitern – gedanklich, in ihren Ausdrucksmöglichkeiten und im Austausch mit anderen.



Das Mindful Leadership Institut und Trigon sind Mitglieder des Österreichischen Bundesverbands für Achtsamkeit/Mindfulness

## Trainerduo



Mag. Johannes Narbeshuber, MBA, Salzburg (A)  
Trigon Entwicklungsberatung

MBA in Growth Management, Wirtschaftspsychologe, Unternehmensberater, Organisationsentwickler, zertifizierter Coach (EBS, Trigon, ISO), Leiter der Trigon Coaching-Lehrgänge in Wien und Köln. Seit 2003 bei Trigon. 10 Jahre Unternehmer im Unternehmen und Führungskraft, Entwicklung einer Einheit zum Marktführer im deutschen Sprachraum. Internationale Lehr- und Beratungstätigkeit in den Arbeitssprachen Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch.

Arbeitsschwerpunkte: Entwicklung von Organisationen: Beratung zu Veränderungs-, Strategie- und Innovationsprozessen • Begleitung von Führungsteams und Sparring für Führungsklausuren • Mitarbeiter- und Kundenbefragungen, Großgruppenveranstaltungen, Presencing und Story-Telling als Treiber der Organisationsentwicklung  
Entwicklung von Führungskräften und Teams: Geschäftsnahes Management Development • Executive Coaching, Potentialdiagnostik, 360°-Feedbacks, Planspiele, Lernreisen und Mindfulness als Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung • klare und wertschätzende Kommunikation.



Esther Narbeshuber, M.A., MBA, Salzburg (A)  
Mindful Leadership Institut (MLI)

MBA in General Management, Unternehmensberaterin, zertifizierte Coach (EBS, KfW). Studium in Paris, Berkeley, Berlin. Gastdozentin an der Hochschule München, Strascheg Center for Entrepreneurship. MBSR beim „Center for Mindfulness“ der University of Massachusetts, Weiterbildung bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli, USA. Berufliche Stationen bei Daimler AG, dm-drogerie markt, McKinsey, Unesco. Arbeitssprachen Deutsch und Englisch.

Arbeitsschwerpunkte: Entwicklung von Organisationen und UnternehmerInnen: Beratung zu Strategie- und Innovationsprozessen • Business Creation • Begleitung von Start-ups • Theory U als Treiber der Organisationsentwicklung • Mindfulness und generative Coaching als Impuls für die Persönlichkeitsentwicklung

## Veranstaltungsort

Reiteralm, Reit 1, 83404 Ainring bei Salzburg, Deutschland, +49 8654 77880,  
info@reiteralm.de, www.reiteralm.de

Die Übernachtung am Seminarort ist optional. Ihre Zimmerreservierung klären Sie bei Bedarf bitte direkt mit dem Hotel.

# Buchung Mindful Leadership

Bitte Anmeldung auf unserer Website oder Mail mit „Anmeldung“ an [info@mindfulleadership.at](mailto:info@mindfulleadership.at) senden oder diese Seite an die Veranstalter mailen / senden:

Mindful Leadership Institut, Röcklbrunnstraße 18, 5020 Salzburg, [www.mindfulleadership.at](http://www.mindfulleadership.at),  
[info@mindfulleadership.at](mailto:info@mindfulleadership.at), +43 (0)677 61 92 30 41

**Termin:** 21. Februar 2019, 10.00 Uhr bis 22. Februar 2019, ca. 17.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Reiteralm, Ainring bei Salzburg, [www.reiteralm.de](http://www.reiteralm.de). Wir haben hier einen vergünstigten Übernachtungspreis für Seminarteilnehmer von 95 Euro/EZ inkl. Frühstück pro Nacht vereinbart. Vom Bahnhof Ainring, per Taxi 10 min. zur Reiteralm. Kostenlose Parkplätze stehen zur Verfügung.

**Leitung:** Esther und Johannes Narbeshuber

## Kosten und Stornobedingungen

### Ihre Investition EUR 990 (zzgl. MwSt.)

Zusätzlich zur Übernachtung stellt Ihnen das Seminarhotel eine Tagespauschale (zwei Kaffeepausen mit Obst, Snacks etc., 2-Gänge Mittagessen, Nutzung Infrastruktur) von EUR 49 pro Tag/Reiteralm in Rechnung. Bei Buchung dieses Seminars wird auch die Tagespauschale verbindlich gebucht.

Bei Stornierung nach mehr als zwei Wochen nach der Buchung werden EUR 500 (exkl. MwSt.) für die Bearbeitung verrechnet. Bei Stornierung innerhalb von drei Monaten vor Lehrgangsbeginn werden 50% des Teilnahmebetrages und bei Stornierung innerhalb von zwei Monaten werden 100% des Teilnahmebetrages verrechnet. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme geeignete Person genannt wird.

## Absender/in

Teilnehmer/in (Vor-, Zuname, Titel, Funktion)		
Straße und Hausnummer (privat)		PLZ, Ort (privat)
Telefon (privat)	Fax (privat)	E-Mail (privat)
Firmenname und Adresse		
Telefon (Firma)	Fax (Firma)	E-Mail (Firma)

### Für die Rechnungslegung:

Rechnung ausstellen auf

- Privat
- Firma
- andere Rechnungsadresse, und zwar:

Die Originalrechnung wird elektronisch versendet an  
→ bitte E-Mail angeben:

Ich buche verbindlich und anerkenne die in diesem Prospekt angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen.

Datum / Unterschrift der Teilnehmer/in

Firmenmäßige Fertigung (Stempel und  
Unterschrift) bei Rechnungslegung an die Firma