

Sicher durch die Unsicherheit mit InnerLeadership



In unserer hochkomplexen, schnelllebigen Arbeitswelt wird es immer schwieriger, die Auswirkungen von Entscheidungen vorher zu sehen. Sicher ist eigentlich nur, dass alles ungewiss ist. Dies führt in der Regel zu erhöhtem Angst- und Stresserleben.

In diesem Umfeld von Unsicherheit wird es wichtiger denn je, Ruhe, Gelassenheit und Orientierung in sich selbst zu finden. Mit der InnerLeadership Methode lernen Sie, die eigene Körperintelligenz zu entschlüsseln, statt nur Ihrem rationalen Denken oder Regeln zu folgen. Diese Fähigkeit zusammen mit der Ausrichtung an Ihren Werten und Zielen stärken Vertrauen und Selbstvertrauen. Eine gute Fehlerkultur fördert Kreativität und verhindert Lähmung angesichts der Ungewissheit.

Inhalt

- Die Herausforderungen der VUCA-Welt
- Freiraum, Stabilität und Innere Achtsamkeit kultivieren
- Das InnerLeadership Steuerrad als Kompass und Karte bei hohem Wellengang
- Bedeutung von Offenheit, Anfänger Geist und Vertrauen in das Nicht-Wissen
- Wie der „Felt Sense“ den nächsten Schritt zeigt
- Achtsamer Umgang mit dem Gefühl von Angst und Unsicherheit
- Eine gute Fehlerkultur entwickeln: Grosszügigkeit und Akzeptanz statt innerem Kritiker
- Sicherheit durch Zugang zur Stimme der inneren Weisheit

Zielgruppe

EntscheidungsträgerInnen die:

- eine klare Orientierung in unsicheren Zeiten wünschen
- Unsicherheit als Herausforderung zu mehr Klarheit und innerer Gelassenheit nutzen möchten
- eine systematische Methode suchen, ihr Mindset auf die Arbeitswelt 4.0 auszurichten

Nutzen

- Ein konstruktiver Umgang mit Unsicherheit wird erlernt
- Grössere Entscheidungsfähigkeit und Gelassenheit
- Förderung von Offenheit, Flexibilität und Resilienz,
- Vermeidung von Burnout
- Stärkung der Innovationskraft des Unternehmens auch durch angemessene Fehlerkultur

Seminar

Einführungskurs 2 Tage Präsenz oder Online 4 mal 3 Stunden
plus Option für Einzelcoachings nach Bedarf.

Gruppengröße: Maximal 12 TeilnehmerInnen.
Voraussetzungen: Keine

Leitung

Susanne Kersig Psychologische Psychotherapeutin, Autorin und Pionierin in Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Deutschland, Focusing- Ausbilderin (DAF)
www.achtsamkeit.info, susanne@kersig.de

„Das Seminar ist praxisnah, und bietet sofort umsetzbare Techniken in einer sehr wertschätzenden Atmosphäre.“

„Tolle kompetente und warme Leitung. InnerLeadership verständlich und interessant aufbereitet mit sehr guten Papers und Meditationen. Hervorragende Begleitung für den Alltag.“

Dr. Kerstin Finger

Karen Waugh