

Führungskraft stärken Mindfulness als persönliche Ressource

Eine Woche retreat and reflect im Schweizerhof Flims

2. bis 7. Januar 2022

Führungskräfte sind in ihrem Alltag vielfältig herausgefordert. Die Ansprüche an sich selbst, verschiedener stakeholder in der Arbeitswelt (Mitarbeiter*innen, Vorgesetzte, Kund*innen, Lieferant*innen usw.), aber auch im privaten Leben zu verstehen und zu erfüllen ist eine sehr anstrengende Tätigkeit. Sie kann – und ist meistens – erfüllend und gleichzeitig beanspruchend, häufiger auch erschöpfend.

Die Notwendigkeit guter, positiver und starker Führung zeigt sich insbesondere in Krisenzeiten, wie wir sie mit der Corona-Pandemie in einem extremen Ausmass seit März 2020 erleben. Eine resiliente und nachhaltige Selbstführung ist zentrale Voraussetzung dafür, andere Menschen oder ganze Systeme in schwierigen Zeiten gut führen zu können.

Mit unserem Programm «Führungskraft stärken: Mindfulness als persönliche Ressource» laden wir Führungskräfte ein, sich während einer Woche in der herrlichen Umgebung und Atmosphäre eines Lösungsortes – dem Hotel Schweizerhof in Flims – zu stärken. Das Hotel selbst ist bereits wohltuend, entschleunigend und auf mehreren Ebenen nährend, so dass wir uns glücklich schätzen, dort einen erstklassigen und passenden Rahmen für ein retreat and reflect Format gefunden zu haben.

Wir bieten einerseits tägliche angeleitete Achtsamkeitsübungen und Werkzeuge zur Fokussierung und Stärkung der «mindfulness». Ausserdem auf Führung fokussierte Themeninputs, Exkursionen und Gastbeiträge. Ergänzt wird das Angebot durch ein persönliches Coaching für jede Teilnehmer*in zur Klärung eigener und ganz persönlicher Anliegen.

Wir verstehen diese Woche einerseits als «detox», Erholung und Kraft tanken, andererseits als Gelegenheit, aktuelle und zukünftige Fragen der eigenen Führung zu klären und mit neuer Energie und Fokussierung den Alltag wieder aufzunehmen.

Den Rahmen dafür bildet das Programm am Vormittag (7:30 bis 12:00, mit längerer Frühstückszeit), Zeit zur eigenen Verfügung (Skifahren, Winterwandern, Wellness usw.) und einer weiteren halben Programmstunde am frühen Abend vor dem Nachtessen. Ergänzt wird die Woche mit einem (fakultativen) Kaminfeuersgespräch mit Sandra Schmid, Mitinhaberin und Leiterin des Hotels Schweizerhof Flims.

Kosten: CHF 1'980.- pro Person, zuzüglich Mwst. und Übernachtungskosten (Halbpension) im Schweizerhof Flims. Die Teilnehmer*innen dieser Woche sind Zimmer mit Spezialkonditionen reserviert, die Zimmerbuchung erfolgt direkt über das Hotel.

Die Gruppengrösse beträgt maximal 10 Teilnehmer*innen

Die Hosts

Britta Fleischmann, Psychologin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR/MBST): www.mindfulnessschool.ch

Dr. Michael Zirkler, Psychologe, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie: www.zirkler.ch

Anmeldung

Wenn Sie sich für dieses Angebot anmelden möchten, schreiben Sie uns bitte kurz: info@mindfulnessschool.ch; wir vereinbaren dann einen Termin mit Ihnen und führen ein ausführlicheres Gespräch zur Klärung Ihrer Erwartungen.
