



Mindful Leadership – Achtsame Führung in Organisationen

Certificate of Advanced Studies CAS

S04

Entdecken Sie, wie Achtsamkeit und wertebasiertes Handeln Ihren Wirkungsgrad im agilen Management nachhaltig stärken – für mehr Klarheit im Alltag, eine gesunde Selbstführung und tragfähige Beziehungen im Team. In diesem CAS-Programm erarbeiten Sie sich zentrale Kompetenzen für eine zeitgemässe, reflektierte Arbeits- und Führungspraxis.

Das CAS-Programm vermittelt praxisnah, wie Sie eine eigene, alltagstaugliche Achtsamkeitspraxis aufbauen und wie Sie mit achtsamer Kommunikation und Beziehungsgestaltung Vertrauen, Klarheit und Resilienz im Team und in der Zusammenarbeit fördern. Sie schaffen damit die Grundlage für ansprechende Strukturen und das Potenzial für Innovation, produktive Zusammenarbeit und nachhaltige Veränderungen.

Für sich selbst bauen Sie eine gute Basis für die eigene Stressresistenz, Ambiguitätstoleranz und das Treffen von klaren Entscheidungen im Arbeitsalltag auf. Ihre persönliche Resilienz sowie Ihre Kompetenzen in den Bereichen Kommunikation, Feedback und Teamführung werden gestärkt und tragen damit zu einer zukunftsfähigen Organisationskultur bei.

Diese Weiterbildung wird berufsbegleitend angeboten, mit hoher Praxisorientierung und Raum zur persönlichen Reflexion.



www.fhnw.ch/s04

Ziele	Im Rahmen dieses CAS-Programms werden Sie mit den Prinzipien der Achtsamkeit vertraut gemacht und lernen darauf aufbauend, wie Sie Ihre eigene Haltung gegenüber äusseren und inneren Ansprüchen reflektieren und stärken können. Dazu gehört die Auseinandersetzung mit sich selbst und den eigenen Werthaltungen, auf denen Ihre Führungsarbeit aufbaut. Weiter befassen Sie sich mit den Grundlagen einer achtsamen Kommunikation und Gesprächsführung, welche zentrale Bausteine für die Beziehungsgestaltung und Teamführung bilden. Sie befassen sich mit Fragen des Vertrauensaufbaus in der Zusammenarbeit, Teamdynamiken, Feedback-Kultur, Konfliktmanagement und Mitarbeitendenentwicklung. Im Rahmen der Organisationsperspektive lernen Sie, wie Sie eine Kulturentwicklung hin zu einer achtsamen Organisation vornehmen können. Dazu gehört das Reflektieren bestehender Gefässe und Prozesse, der Meeting-Kultur, Arbeitsgestaltung und der Einbezug einer digitalen Balance. Praxisnah erhalten Sie zahlreiche Anregungen und die notwendigen Grundlagen, um den Veränderungsprozess anzustossen und nachhaltig zu verankern.
Zielgruppe	Fach- und Führungspersonen aus allen Bereichen, welche sich mit dem Konzept der Achtsamkeit im Arbeitskontext auseinandersetzen möchten. Dazu gehört auch verschiedene Achtsamkeitspraktiken für sich auszuprobieren sowie bestehende Denk- und Arbeitsstrukturen kritisch zu reflektieren.
Struktur	Das CAS-Programm umfasst insgesamt 17 Kurstage und gliedert sich thematisch in drei Schwerpunkte: «Achtsamer Umgang mit sich selbst», «Achtsame Zusammenarbeit und Führung» und «Achtsame Organisation». Diese können auch einzeln als Fachkurse belegt werden. Das CAS-Programm wird in Zusammenarbeit zwischen den Hochschulen für Soziale Arbeit, Angewandte Psychologie und Wirtschaft angeboten.
Aufbaumöglichkeiten	Dieses CAS-Programm ist ein Wahlpflichtprogramm des Master of Advanced Studies MAS-Programms «Sozialmanagement», angeboten von der Hochschule für Soziale Arbeit FHNW. Auf Anfrage kann eine Anrechnung in weiteren MAS-Programmen geprüft werden.
Dauer	10 Monate
Ort	Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW Hochschule für Soziale Arbeit Riggenbachstrasse 16, Olten
Abschluss	Certificate of Advanced Studies CAS FHNW Mindful Leadership – Achtsame Führung in Organisationen /15 ECTS-Kreditpunkte
Kosten	CHF 8 100
Programmleitung	Sarah Bestgen, MA, Dozentin, Institut Beratung, Coaching und Sozialmanagement, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW +41 62 957 21 01, sarah.bestgen@fhnw.ch

Kontakt

Christian Roth, Leiter Weiterbildungsadministration
Hochschule für Soziale Arbeit FHNW,
+41 62 957 30 32, christian.roth@fhnw.ch

Anmeldung

Online-Anmeldeformular
www.fhnw.ch/s04

Änderungen und Preisanpassungen vorbehalten