

Achtsame Zusammenarbeit und Führung Präsenz im Dialog

Short Advanced Studies SAS S116

Der Arbeitsalltag lässt oft wenig Raum zur Selbstreflexion in Bezug auf die eigenen Muster und Verhaltensweisen, welche wir gegenüber Anderen an den Tag legen. Unser Fokus liegt in der Regel auf der fachlichen Kompetenz. Gerade in stressvollen Situationen kann eine achtsame Haltung für sich und das Gegenüber Ruhe und psychologische Sicherheit schaffen.

Die gesundheitlichen Vorteile einer achtsamen Haltung sich selbst und Anderen gegenüber, auch Mindfulness genannt, sind wissenschaftlich breit untersucht und vielfach belegt worden. Gleichsam gibt es noch nicht viele Formate, welche diese Erkenntnisse bewusst auf den beruflichen Fokus ausrichten und vermitteln.

In diesem SAS lernen Sie ihre eigenen (beruflichen) Muster kennen und wie Sie mit sich in Resonanz gehen können. Viele kennen Situationen, in denen sie sich nicht wie gewünscht einbringen konnten oder Gespräche mit Kolleg*innen oder Mitarbeitenden, die Abwehr oder Einschüchterung hervorrufen. Momente, in denen Wichtiges ungesagt bleibt. Solche Erfahrungen schaffen Unzufriedenheit. Und eine Kultur, die ein Vermeidungsverhalten fördert, schafft auf lange Sicht ein schlechtes Arbeitsklima.

Im SAS wird das Erkennen und der Umgang mit den eigenen Emotionen sowie jener des Gegenübers geschult und dabei vermittelt, wie ein guter Umgang in schwierigen Gesprächssituationen gefunden werden kann. Sie lernen, sich authentisch auszudrücken und eine klare Haltung zu vermitteln. Der Umgang mit eigenen Ambiguitäten erfordert passende Strategien, die im SAS behandelt und geübt werden. Mithilfe passender Modelle können Sie die Entwicklungsprozesse von sich selbst und Anderen besser gestalten und zielführend ausrichten.

Dazu gehört auch, dass Sie Rahmenbedingungen für das achtsame, fokussierte Arbeiten kennenlernen und damit Ihr eigenes Arbeitsumfeld für sich angenehmer gestalten können.

www.fhnw.ch/s116

Ziele

- Erkennen der eigenen Reiz-Reaktionsmuster sowie das Kennenlernen von Werkzeugen, um diese zu durchbrechen
- Verständnis einer achtsamen Gesprächshaltung
- Kennenlernen neuer Methoden für die Gesprächsgestaltung
- Erkennen der Eckwerte für achtsames Arbeiten
- (Weiter-)Entwicklung der eigenen Werte und Prinzipien im Arbeitskontext
- Tools für die unterstützende Entwicklung von Mitarbeitenden

Zielpublikum
Fach- und Führungspersonen aus dem Profit- sowie Nonprofitbereich, die sich mit dem Thema Achtsamkeit im Arbeitskontext auseinandersetzen wollen.

Voraussetzungen
Die Zulassungsbedingungen richten sich nach dem Programmreglement des CAS Mindful Leadership.

Abschluss
Short Advanced Studies SAS FHNW Achtsame Zusammenarbeit und Führung – Präsenz im Dialog / 6 ECTS-Kreditpunkte

Voraussetzung zur Erlangung des Abschlusses sind der Besuch der Lehrveranstaltungen (Erfüllung der Anwesenheitspflicht laut Modulbeschreibung) sowie der erfolgreiche Abschluss der Kompetenznachweise.

Daten
Donnerstag, 4.11.27,
Freitag, 5.11.26
Achtsame Kommunikation

Freitag, 19.11.27
Halt geben in Gesprächen

Donnerstag, 25.11.27
Mindful Co-Working Day

Donnerstag, 9.12.27,
Freitag, 10.12.27
Achtsam Führen

Freitag, 14.1.28
Entwicklung von Mitarbeitenden

Jeweils von 9.00–16.45 Uhr

Ort
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW
Hochschule für Soziale Arbeit, Olten

Kosten
CHF 3 335

Dozierende
Felix Fischer
Milena Keller
Sebastian Strycker

Leitung
Sarah Bestgen, Dozentin, Institut Beratung, Coaching und Sozialmanagement, Hochschule für Soziale Arbeit FHNW
T +41 62 957 21 01
sarah.bestgen@fhnw.ch

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

Weiterführende Programme
Dieses SAS ist Teil des CAS-Programms Mindful Leadership. Weitere Informationen: fhnw.ch/s04.

Anmeldung
fhnw.ch/s116

Änderungen und Preisanpassungen vorbehalten.