



Berner  
Fachhochschule



# Vertiefungskurs Mindful Leadership

Im Selbststudium und mit Coaching zu mehr Achtsamkeit

# Führung durch Achtsamkeitspraxis optimieren

## Beschreibung und Konzeption

Achtsamkeit macht zwar entspannt, aber es ist keine Entspannungstechnik. Die Entspannung ist ein erwünschter Nebeneffekt einer veränderten Geisteshaltung. Diese wird mit traditionellen sowie mit modernen Achtsamkeitsübungen systematisch trainiert. Dabei wird der Schwerpunkt auf die Integration in den Führungsalltag gelegt. Das ist erfahrungsgemäss die grösste Herausforderung, aber auch der entscheidende Punkt für eine nachhaltige Wirksamkeit.

Der Vertiefungskurs «Mindful Leadership» richtet sich an Interessierte, die einen MBSR-Kurs bei einer qualifizierten Lehrperson absolviert haben.

## Ausbildungsziele

Das können Sie als Teilnehmer\*in nach Abschluss dieses Fachkurses:

- **Leadership:** Sie gehen achtsam mit Mitarbeitenden, Vorgesetzten und Kolleg\*innen um und reagieren gelassen auf Herausforderungen. Und daher führen Sie noch wirksamer als bisher.
- **Burn-Out-Vorsorge:** Sie gehen achtsam mit sich selbst um und verarbeiten berufliche Belastungen besser. Sie optimieren so Ihre eigene Lebens- und Arbeitszufriedenheit.
- **Nachhaltigkeit:** Sie kennen einfache Übungen, die in Ihr Leben passen und es Ihnen einfach machen, die eigene Achtsamkeitspraxis aufrecht zu erhalten und weiterzuentwickeln.

## Steckbrief

- Titel/Abschluss: Teilnahmebestätigung
- Dauer: 8 Wochen, begleitetes Selbststudium mit Coaching
- Anzahl ECTS-Credits: Keine bzw. 3 ECTS-Credits, abhängig von Zulassung
- Kompetenznachweis: Reflexionsbericht
- Kosten: CHF 900
- Studienort: online
- Durchführung: Start jederzeit möglich

## Themen

Über 8 Wochen verteilt erhalten Sie Achtsamkeitsübungen (täglich etwa 2×10 Minuten). Während zwei Coachings reflektieren Sie eigene Muster und Themen.

- Unterschiedliche Formen der Meditation
- Übungen mit unterschiedlichsten Meditationsformen (Atmen, Körperwahrnehmung, Gehen, Sitzen, Zuhören, Planen, Entscheiden)
- Experimente mit unterschiedlichen Formen der Alltagsmeditation
- Achtsamkeit in Führungssituationen wie Konfliktgespräche und Sitzungen

## Mindful Business Club

Sie haben sich mit Mindfulness und Achtsamkeit bereits intensiv auseinandergesetzt und wollen auch nach dieser Weiterbildung Anwendungen im Business-Kontext kennenlernen? Dieses Angebot unterstützt Sie beim lebenslangen Lernen. Wir freuen uns auf Sie! Mehr auf [bfh.ch/wirtschaft/clubs](https://bfh.ch/wirtschaft/clubs).

## Kontakt

**Dr. Alexander Hunziker**

Kursleiter

+41 31 848 34 85

[alexander.hunziker@bfh.ch](mailto:alexander.hunziker@bfh.ch)

**Priska Gigaud**

Studienorganisatorin

+41 31 848 34 13

[priska.gigaud@bfh.ch](mailto:priska.gigaud@bfh.ch)

