



Berner
Fachhochschule



Fachkurs Achtsamkeitsbasierte Organisationsentwicklung

Werden Sie zur Inspirationsquelle für Ihr Team und Ihre Organisation

Achtsam zum Erfolg

Beschreibung und Konzeption

Achtsam erfolgreich. Führen Sie Ihre Organisation auf dem Weg zu mehr persönlicher Präsenz, Wohlwollen, Verbindlichkeit und Agilität. Bauen Sie auf Ihrer Berufserfahrung und Meditationspraxis auf. Orientieren Sie sich an wissenschaftlichen Grundlagen und am Prinzip der wohlwollenden Präsenz ebenso wie an pragmatischen Kosten-/Nutzen-Überlegungen.

Der Kurs startet mit einem Development-Center: Anhand von herausfordernden Business-Rollenspielen üben wir Feedback und lernen einander kennen. Die Unterrichtstage widmen wir je einem Schwerpunkt. Wir machen verschiedene Übungen und laden (online) externe Personen ein, deren Input wir reflektieren. Zwischen den Unterrichtstagen: Achtsamkeitsübungen und Aufträge zum Experimentieren und zum Anwenden des Besprochenen. Diese erfüllen Sie weitgehend einzeln, aber teils auch in einem Lerntandem.

Ausbildungsziele

- Sie können Mindfulness und verwandte Ansätze in Ihrer Organisation verankern.
- Sie kennen zahlreiche Möglichkeiten, wie Sie Achtsamkeit in Ihrer täglichen Berufspraxis integrieren und andere dabei mit einbeziehen können.
- Sie erzeugen über alle Hierarchiestufen und Fachdisziplinen hinweg Resonanz, wenn Sie über Achtsamkeit sprechen.
- Sie kennen Methoden und Instrumente, um Achtsamkeit in Organisationen zu verankern und wissen, wie Sie mit unterschiedlichen Reaktionen umgehen können.
- Sie entwickeln schrittweise ein konkretes, massgeschneidertes Vorgehenskonzept für Ihre Organisation.
- Sie entwickeln sich dabei weiter, Achtsamkeit selbst zu verkörpern, gerade auch in herausfordernden Situationen. So werden Sie zur Inspiration für andere.

Steckbrief

- Titel/Abschluss: Teilnahmebestätigung
- Dauer: 9 Kurstage
- Anzahl ECTS: Keine bzw. 6 ECTS-Credits, abhängig von Zulassung
- Kompetenznachweis: Reflexions- und Anwendungsbericht
- Kosten: CHF 4'200
- Studienort: Schwarztorstrasse 48, 3007 Bern
- Durchführung: gemäss Webseite

Themen

Teamentwicklung und Kulturwandel

In kleinen und grösseren Schritten zum organisationalen Erfolg fördern.

Projekte und Sitzungen

Meetings effektiver gestalten

Kommunikation und «Business Case»

Achtsamkeit planen, messen und intern «verkaufen».

Appreciative Inquiry

Organisationen entwickeln durch einen differenzierten Blick auf das Gute und durch Presencing (U-Theory).

Agilität und Digitalisierung

Mindfulness als Teil einer grösseren Transformation verstehen und daraus Energie schöpfen.

Mindfulness-Training für Fortgeschrittene

Mit vielen kleinen Übungen die eigene Achtsamkeits-Kompetenz voranbringen.

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.

Kontakt

Dr. Alexander Hunziker

Kursleiter

+41 31 848 34 85

alexander.hunziker@bfh.ch

Priska Gigaud

Studienorganisatorin

+41 31 848 34 13

priska.gigaud@bfh.ch

