

Führungskraft stärken: Mindfulness als persönliche Ressource

Eine Woche retreat and reflect im Schweizerhof Flims

10. bis 15. Januar 2021



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 Nachessen. Ergänzt wird die Woche mit einem (fakultativen) Kaminfeuergespräch mit Sandra Schmidt, Mitinhaberin und Leiterin des Hotels Schweizerhof Flims.

Es findet nach der Anmeldung ein obligatorisches Vorgespräch per Telefon oder Videokonferenz mit Britta Fleischmann statt zur Abstimmung der gegenseitigen Erwartungen.

Kosten: CHF 1'980.- pro Person, zuzüglich Übernachtungskosten (Halbpension) im Schweizerhof Flims zu Spezialkonditionen in Verbindung mit dem Programm.

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
