



BRIDGEHOUSE

Mindful Leadership

Wirksam in einer
unsicheren Arbeitswelt

»Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt die Macht
zur Wahl unserer Reaktion.
In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung
und unsere Freiheit.«

Viktor Frankl (1905-1997)



Mindful Leadership

Wie es uns gelingt, in einer fordernden Arbeitswelt in Balance zu sein und wirksam zu führen.

»In der neuen Arbeitswelt wirksam sein - sich und andere zu führen - bleibt eine große Herausforderung«

Unsere Arbeitswelt ist turbulent und fordert uns alle. Und das wird so bleiben. Es ist Zeit, sich selbst zu stärken und gut aufzustellen, für diese wilde Welt. Doch wie soll das gelingen? In der Gegenwart und im Augenblick präsent zu sein, kann für Führungskräfte im Zeitalter des Multitasking und der gemischten Prioritäten sehr schwierig sein.

Wir sind davon überzeugt, dass es heute für Menschen genau diese Fähigkeit braucht, um wirksam zu führen. Sich selbst und andere. Doch wie geht das? Sich selbst verlangsamen? Anderen Menschen gegenüber präsent zu sein und wirklich zuzuhören? Wie gelingt es, eine unserer wichtigsten Ressourcen, die Aufmerksamkeit, wieder mehr in unser Leben zu lassen? Welche gewohnten Verhaltensweisen sind hinderlich? Denn Verhaltensweisen zu ändern ist nicht einfach und manchmal braucht es Mut. Was es auf jeden Fall braucht, ist die eigene Bewusstheit.

In diesem Tiny-Retreat geht es genau darum, sich selbst etwas besser auf die Schliche zu kommen, automatisierte und gleichzeitig bewährte Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und für sich selbst mutig Neues ins Leben zu lassen. Denn so können wir uns selbst und andere in der neuen Arbeitswelt wirksamer führen und die emotionale Bindung zueinander stärken.

Mindful Leadership

Die Inhalte

Warum Mindful Leadership?

Die Wirkung achtsamer Führung und Selbstführung und warum sie gerade heute so wichtig ist.

Mental Overload und Neuronale Muster

Was mit unserer Aufmerksamkeit passiert - die Zusammenhänge und aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung.

Hektik, Aktionismus & Umgang mit Unsicherheit

Wie du in diesen Zeiten deine eigene innere Orientierung und Sicherheit wieder findest.

Ich entscheide mich - für MICH

Welchen Effekt Selbstfürsorge auf dich und deine Führungsfähigkeiten haben kann.

Echt sein

Mich wahrnehmen, an mich glauben und präsent sein - welche Rolle Glaubenssätze spielen.

Mindful Meetings

Wie du deine Kommunikation durch deine Präsenz noch wirksamer machen kannst.

Focus Baby!

Sich selbst führen, sich überlisten und den eigenen Monkey Mind einfangen.

Spot on: Meine Trigger

Deine Trigger im Rampenlicht und warum sie uns manchmal die Show stehlen.

Nächster Akt: Vulnerabilität

Was ist wirklich angebracht im Business und was nicht?

Vom ICH zum WIR

Wie du echtes Vertrauen im Team stärken kannst und wie das Gefühl der Zugehörigkeit entsteht.

Mindful Leadership

Die Termine

Tiny-Retreat | Gruppe 1 in 2022



Tiny-Retreat | Gruppe 2 in 2023





Charlotte Geyer

BRIDGEHOUSE

Beraterin Transformation & Change | Business Coach



Verwurzelt ist die Laufbahn von Charlotte Geyer in der Management Beratung und Startup Welt. Sie hat nationale und internationale Projekte der Digitalen Transformation begleitet und hier das Change Management und die Kommunikation verantwortet. Führungskräfte und Mitarbeiter für den Kulturwandel hin zu New Work zu befähigen und zu inspirieren ist ihr Element.

Heute arbeitet sie als Business Coach und Consultant und begleitet Führungskräfte und Organisationen in intensiven Transformations- und Change Prozessen.

Charlotte ist zertifizierter Business Coach von Porsche Consulting und hat selbst die Business Coaching Ausbildung in der Management Beratung gegeben. Ihren Weg ebnen weitere zahlreiche, zertifizierte Ausbildungen als Positive Leadership Coach (DGPP), Scrum Master, SAFe Agilist oder Business Trainer. Charlotte war mehrfach als Global Digital Woman nominiert.

Privat lebt sie mit ihrem Partner in Berlin und liebt es, den Tag mit Yoga und Meditation zu beginnen. Bei gutem Wetter fährt sie Käfer Cabrio oder trainiert für den nächsten Marathon.

Kerstin Kaniecki

BRIDGEHOUSE

Leadership Trainerin | Business Coach



Kerstin begleitet Menschen und Organisationen, die Antworten auf die Fragen der neuen, der anderen Arbeitswelt suchen. Insbesondere auch sehr individuelle Antworten darauf, wie Verantwortung, Leadership und Selbstfürsorge in gutem Einklang miteinander stehen können.

Ihre Arbeit basiert sowohl auf ihren Erfahrungen als Geschäftsführerin eines mittelständischen Unternehmens und Führungskraft im internationalen Top-Management als auch als Coach, die mit vielen Executives und Leadern arbeitet, und als Mensch, der »einige Abbiegungen« im eigenen Leben genommen hat. All das macht sie zu einer Frau der Praxis, die mit Offenheit, Energie, Herz und Humor Menschen auf ihrem Weg unterstützt.

Was sie sonst noch so tut? Sie liebt den Wald und die Natur, ist gern draußen, bewegt sich zu Fuß, gehend oder joggend, fährt Rad (hier in Freiburg, wo sie lebt, gibt es unendlich viele Möglichkeiten), spielt Tennis, macht Yoga und noch vieles mehr.

Kommende Termine | Mindful Leadership

Wir haben eine Gruppe noch in diesem Jahr 2022 und eine weitere Gruppe im nächsten Jahr 2023. Alle aktuellen Termine für das Tiny-Retreat findet Ihr auch auf unserer Website unter www.bridgehouse.de.

Zeiten

Das Tiny-Retreat beginnt am ersten Tag um 9.00 Uhr und endet etwa gegen 17.00 Uhr. Alle weiteren Zeiten für Pausen und Lunch werden mit Dir und den anderen Teilnehmern abgesprochen.

Seminarort | Online

Wir wollen Euch größtmögliche Flexibilität bieten und auch dem Herbst mit möglichen Corona-Einschränkungen trotzen. Daher treffen wir uns zum Tiny-Retreat in Online-Sessions. Die Interaktion mit den Anderen, Reflexion für Dich selbst und ausreichend Pausen beachten wir mit vollem Herzen. Denn Kompetenzentwicklung soll Spaß machen.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Das Tiny-Retreat richtet sich an alle Führungskräfte, die sich selbst stärken und Ihren Führungsstil, in der Zeit der Krise, weiterentwickeln wollen. Die Teilnehmer kommen erfahrungsgemäß aus den unterschiedlichsten Unternehmen und Branchen. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zehn beschränkt. So können sich die Trainer und Experten bestmöglich auf die Teilnehmenden und ihre individuellen Potenziale und Lernziele fokussieren.

Preis

Das Tiny-Retreat kostet **1.595 €**. Darin enthalten sind ein gemeinsamer Impuls-Tag, ein individuelles Coaching und die Transfer-Session. Hinzu kommt die gesetzliche Mehrwertsteuer von derzeit 19%.

Anmeldung

Einfach unter **+49 30 609 83 21 – 0** anrufen oder eine kurze Nachricht an hello@bridgehouse.de senden. Wir setzen uns dann schnellstmöglich telefonisch mit Dir in Verbindung. Da die Anzahl der Teilnehmer begrenzt ist, erfolgt eine verbindliche Bestätigung erst nach Prüfung der bereits eingegangenen Anmeldungen. Hierfür bitten wir um Verständnis.



BRIDGEHOUSE

MINDFUL LEADERSHIP

Auguststraße 85 | 10117 Berlin | Germany

www.bridgehouse.de | hello@bridgehouse.de | +49 30 609 83 21 – 0