

# Zert. Trainer für Mindfulness in Organisationen (MIO)

08.-10 Juni 2017 und drei weitere Module à 3 Tage u.a. in Wien und Salzburg sowie 3 Tage Praxisprojekt und 0,5 Tage individuelles Coaching

Matthias Horx beginnt seinen Zukunftsreport 2016 mit einem ausführlichen Artikel zum „Megatrend Mindfulness“. Das Thema ist mittlerweile aus der Forschung, klinischen Anwendung und individuellen Praxis voll in der Wirtschaft angekommen. Gefragt sind nun kompetente Vermittler, die Theorie und Praxis lebensnah und authentisch kommunizieren können – in einer Sprache und Logik, die in Organisationen verstanden wird. Die hochkarätig besetzte Trainerausbildung MIO ist von den Verbänden für Achtsamkeit in Deutschland und Österreich anerkannt. Sie beruht auf einem ganzheitlichen und wissenschaftlich fundierten Verständnis von Achtsamkeit und entwickelt die Kompetenzen für ihre Vermittlung und den Transfer in den Arbeits- und Führungsalltag.



Ausbildung anerkannt vom Österr. Bundesverband für Achtsamkeit/ Mindfulness und vom Verband für Achtsamkeit/Mindfulness (Deutschland)

Ein Ausbildungsangebot des Mindful Leadership Instituts in Kooperation mit der Trigon Entwicklungsberatung





## Zielgruppen und Ziele

Die Ausbildung richtet sich an Menschen im Personalbereich, an Trainer, Coachs, erfahrene interne und externe Beraterinnen und Berater, die Mindfulness zielgruppenorientiert in Ihre Interventionen und Trainings einbauen wollen und an einer theoretischen und praktischen Vertiefung interessiert sind, um

- Achtsamkeit ganzheitlich und fundiert verstehen und vermitteln zu lernen
- Lebensnah und authentisch die Sprache von Wirtschaftsorganisationen und Führungskräften zu finden
- Den Transfer in den Arbeits- und Führungsalltag zu ermöglichen

## Vorbedingungen

- Vorgespräch mit der Leitung
- Meditationserfahrung
- Belegbare Vorkenntnisse (z.B. MBSR, Formen meditativer Körperarbeit, Kontemplationspraktiken, autogenes Training, „Aus tieferen Quellen schöpfen“, ...o.ä.)
- Bereitschaft zu experimentieren und eigene Grenzen zu erweitern – gedanklich, in den eigenen Ausdrucksmöglichkeiten und im Austausch mit anderen
- Selbstverpflichtung, eine eigene regelmäßige Alltagspraxis zu etablieren

## Inhalte und Methoden

Die Ausbildung verbindet Erkenntnisse der aktuellen Forschung mit langjährig erprobten Modellen zur Entwicklung von Achtsamkeit von Menschen, Teams und Organisationen. Bei der zielgruppengerechten Vermittlung von Mindfulness in Organisationen geht es um didaktische Aspekte wie ...

- die richtige Sprache finden
- eine adäquate Mischung von Leichtigkeit und Tiefe
- Trainingsdesigns und Interventionen planen und umsetzen lernen
- Transfermöglichkeiten in den Arbeits- und Führungsalltag

Inhaltliche Schwerpunkte der Basisstufe:

- Neurobiologische Grundlagen
- Achtsame Selbstführung und Vertiefung der eigenen Praxis
- Mindful Leadership
- Mitgefühl/Compassion in der Zusammenarbeit

Die Inhalte werden im Wechselspiel von Theorie-Impulsen und praktischen Übungen verstehend und erlebbar. Die praktischen Übungen beinhalten Meditation, Dialog, Bewegung, Arbeit mit dem eigenen Atem und der eigenen Stimme, Selbstbeobachtung und -reflexion sowie Techniken aus Theater, Psychodrama und Aikido.

# Trainerteam



Mag. Johannes Narbeshuber, MBA  
Lehrgangslleitung, Trigon Entwicklungsberatung

MBA in Growth Management, Wirtschaftspsychologe, Unternehmensberater, Organisationsentwickler, zert. Coach, Leiter der Trigon Coaching-Lehrgänge in Wien und Köln, Präsidiumsmitglied des Austrian Coaching Council (ACC). 10 Jahre Unternehmer im Unternehmen und Führungskraft. Intl. Lehr- und Beratungstätigkeit.



Esther Narbeshuber, M.A., MBA  
Lehrgangslleitung, Mindful Leadership Institut

MBA in General Management, Unternehmensberaterin, zert. Coach (EBS, KFW, ISO). Studium in Paris, Berkeley, Berlin. Gastdozentin Hochschule München, Strascheg Center for Entrepreneurship. MBSR (i.A.) am Center for Mindfulness, Massachussets bei Dr. Jon Kabat-Zinn u.a. Berufliche Stationen bei Daimler, dm-drogerie markt, McKinsey, Unesco.



Dr. Britta Hölzel  
Harvard University, TU München

Diplom-Psychologin, Meditationsforscherin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin. Bekannt durch ihre wegweisende Forschung zur Wirkung von Meditation im Gehirn u.a. an der Harvard Medical School & der Charité Berlin sowie durch zahlreiche Medienbeiträge, z.B. in New York Times, Spiegel, ARD & 3SAT.



Mag. Barbara Riedenbauer  
Search Inside Yourself, Return on Meaning

Beraterin bei der Return on Meaning GmbH, Berlin. Davor war sie 11 Jahre als Führungskraft in einem intl. Industriekonzern tätig, sowie 3 Jahre in der Corporate Finance Beratung und Wirtschaftsprüfung bei PwC. Zert. Coach (Trigon), Absolventin des Search Inside Yourself Teacher Training am SIYLI in San Francisco.



Dipl. Psych. Gerd Metz  
GGB, Akademie Heiligenfeld

Zert. Senior Business Coach BDP, Trainer (dvct), syst. Organisationsberater, Psychotherapeut, MBSR-Lehrer und akkr. Ausbilder für MBSR-LehrerInnen. Über 30 Jahre Erfahrung in der Seminarleitung, u.a. IBM Akademie für Führungskräfte. Vertiefung seiner Meditationspraxis in einem 1 1/2-jährigen Aufenthalt in Asien 1972/73 und 1 Jahr in USA 1985/86.

# Leitung Retreat



Maria T. Kluge

Osterloh, Beratungsvorstand Center for Mindfulness /Jon Kabat-Zinn

Gründerin Haus der Achtsamkeit in Osterloh und im Vorstand des Vereins "Verein für Achtsamkeit in Osterloh e.V.". Ehrenmitglied der Achtsamkeitsverbände in Deutschland und Österreich. Dozentin Achtsamkeit im In- und Ausland, Yogalehrerin, Körpertherapeutin in Osteopathie & manuelle Therapie mit John Upledger, 1990 Florida, Lehrerausbildung MBSR mit Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli, 1994 Med. Universität MA/Boston, Beratungsvorstand des „Center for Mindfulness“/Jon Kabat-Zinn, Schulprojekte für Achtsamkeit, Autorin des Buches "The toolbox is you", Entwicklung des World-Peace-Game in Europa mit GLOBEART.

## Abschluss und Aufbaumöglichkeit

Die Ausbildung schließt mit der Bezeichnung „Zertifizierter Trainer für Mindfulness in Organisationen“ ab und ist vom Österreichischen Bundesverband für Achtsamkeit/Mindfulness sowie vom Verband für Achtsamkeit/Mindfulness (Deutschland) anerkannt. Voraussetzungen dafür sind die Anwesenheit bei mind. 90% der Präsenztermine sowie eine positive Bewertung des Praxisprojekts. Im Anschluss an die Ausbildung besteht die Möglichkeit, das Senior-Curriculum zu absolvieren („Senior-zertifizierter Trainer für Mindfulness in Organisationen“). Das Senior-Curriculum umfasst insgesamt 192 Stunden.

## Ihre Vorteile im Überblick

- Unterschiedliche, profilierte Trainerpersönlichkeiten, u.a. Harvard, Search Inside Yourself, Trigon Entwicklungsberatung, Akademie Heiligenfeld, Mindful Leadership Institut
- Abschluss mit Zertifikat
  - Anerkannt durch die Verbände für Achtsamkeit/Mindfulness in Deutschland und Österreich (ÖBAM & VFAM)
  - Aufbaumöglichkeit Senior-Level nach einem schlüssigen Gesamtkonzept
- Inkludierte Mitgliedschaft bei den Verbänden für Achtsamkeit/Mindfulness in Deutschland und Österreich (ÖBAM & VFAM)
  - Listung auf der Verbands-Website
  - Führen der Verbandslogos
  - Verlinken der Websites (optional)
  - Bewerbung eigener Angebote und Veranstaltungen
  - Platzgarantie und Ermäßigung bei Verbands-Veranstaltungen
- Konsequenter Organisationsbezug, Wirtschaftsnähe
- Lernerlebnis
  - Limitierter Teilnehmerkreis für optimales Lernen
  - Hochwertige Seminarhäuser
  - Lebendige, gehirngerechte Didaktik

# Umfang

Die Ausbildung umfasst drei Präsenzmodule zu je drei Tagen und ein 7-tägiges Modul. Für vier individuelle Coachingeinheiten, Peer-Gruppentreffen, trainingsbegleitendes Literaturstudium sowie ein Praxisprojekt sind weitere 10 Arbeitstage vorgesehen. Das entspricht einem Gesamtumfang von 26,5 Tagen bzw. 212 Stunden.

# Termine und Veranstaltungsorte

## **Modul 1: Neurowissenschaftliche Grundlagen und ihre Vermittlung mit Dr. Britta Hölzel**

08. - 10. Juni 2017, Wellness – und Genusshotel Gmachl \*\*\*\*superior, Dorfstrasse 14, 5161 Salzburg-Elixhausen

## **Modul 2: Achtsamkeit als Schlüssel zur Selbstführung mit Gerd Metz**

07. - 09. September 2017, Wellness – und Genusshotel Gmachl \*\*\*\*superior, Dorfstrasse 14, 5161 Salzburg-Elixhausen

## **Modul 3: Schweigeretreat mit Maria T. Kluge**

27. - 29. Oktober 2017, Gut Osterloh bei Salzburg. Hier kann auch ein Ausweichtermin gewählt werden, falls dieser für Sie nicht möglich ist.

## **Modul 4: Mindful Leadership mit Barbara Riedenbauer**

18. - 20. Januar 2018, Palais Strudlhof, Pasteurgasse 1, 1090 Wien. Hier kann ein Ausweichtermin gewählt werden, falls dieser Termin für Sie nicht möglich ist.

**Esther und Johannes Narbeshuber** sind als Lehrgangleiter bei allen Terminen vor Ort.



# Buchung Trainerausbildung MIO (Basisstufe)

Bitte diese Seite an die Veranstalter mailen / senden:

Mindful Leadership Institut, Röcklbrunnstraße 18, 5020 Salzburg, [www.mindfulleadership.at](http://www.mindfulleadership.at),  
[info@mindfulleadership.at](mailto:info@mindfulleadership.at), 0664/73143000

## Kosten und Stornobedingungen

Privatpersonen: **EUR 2.600** (exkl. MwSt.) bei Buchung bis zum 01.03.2017 **Frühbucherpreis** (danach EUR 2.900 – exkl. MwSt.).

Unternehmen: **EUR 3.250** (exkl. MwSt.) bei Buchung bis zum 01.03.2017 **Frühbucherpreis** (danach EUR 3.450 - exkl. MwSt.).

Dieser Betrag beinhaltet sämtliche Arbeitsunterlagen und Fotoprotokolle. Zusätzlich fallen EUR 400 (exkl. MwSt.) für 4 Coachingeinheiten an sowie EUR 200 (exkl. MwSt.) bei gewünschter Zertifizierung.

Zusätzlich zur Übernachtung stellt Ihnen das Seminarhotel eine Tagespauschale (zwei Kaffeepausen mit Obst, Snacks etc., 3-Gänge Mittagessen, Nutzung Infrastruktur) von EUR 49 pro Tag/Gmahl und 65 Euro/Strudlhof Palais in Rechnung. Bei Buchung dieses Seminars wird auch die Tagespauschale verbindlich gebucht. Die Übernachtungs- und Verpflegungskosten für das Retreat sind im Gesamtpreis bereits enthalten. Bei Stornierung innerhalb von 3 Monaten vor Beginn werden EUR 400 (exkl. MwSt.) für die Bearbeitung verrechnet. Bei Stornierung innerhalb eines Monats vor Beginn werden 100% des Teilnahmebetrages verrechnet. Eventuelle Stornokosten des Hotels sind von dem/der Teilnehmer/in zu bezahlen. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere, für die Teilnahme geeignete Person genannt wird.

## Absender/in

---

Teilnehmer/in (Vor-, Zuname, Titel, Funktion)

---

Straße und Hausnummer (privat)

PLZ, Ort (privat)

---

Telefon (privat)

Fax (privat)

E-Mail (privat)

---

Firmenname und Adresse

---

Telefon (Firma)

Fax (Firma)

E-Mail (Firma)

Für die Rechnungslegung:

Rechnung ausstellen auf

- Privat
- Firma
- andere Rechnungsadresse, und zwar:

Die Originalrechnung wird elektronisch versendet an  
→ bitte E-Mail angeben:

Ich buche verbindlich und anerkenne die in diesem Prospekt angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen.

---

Datum / Unterschrift der Teilnehmer/in

---

Firmenmäßige Fertigung (Stempel und  
Unterschrift) bei Rechnungslegung an die Firma