

# Führung und Gesundheit -

## Wie Sie mit Achtsamkeit und Stille sich selbst und andere gesund führen

Leitung: Mag. Reinhilde Hört-Hehemann, MSc, Renato Kruljac, MA

Was brauchen Führungskräfte in Zukunft? Selbstführung und Gesundheit werden zu Schlüsselqualifikationen für die Führung der Zukunft. Wenn Führung wirkungsvoll sein soll, muss sie authentisch von einem höheren Bewusstsein heraus und auf der Grundlage von ganzheitlichen Werten gelebt werden. Das erfordert oft auch eine innere Transformation, die durch Achtsamkeitsmeditation möglich ist und sich in veränderten inneren Haltungen und einem wirkungsvollen und gesunden Führungsverhalten äußert.

14. und 15. November 2016

26. und 27. Juni 2017



Trigon Entwicklungsberatung  
Unternehmensberatung GmbH  
Kaiserstraße 8/9  
1070 Wien (A)  
T: +43 (1) 505 88 61  
F: +43 (1) 505 55 97  
trigon.wien@trigon.at  
www.trigon.at

 **Trigon** | ACADEMY  
Entwicklungsberatung



## Ziele und Zielgruppen

Dieser Workshop richtet sich an Führungskräfte, die sich selbst weiter entwickeln und sich selbst und andere gesund führen wollen. Indem wir geistig wachsen, unser inneres Potenzial entwickeln und hinderliche Haltungen verändern, werden wir entspannter, innerlich zufriedener, klarer und entschlossener. All das schlägt sich in einem gesunden Führungsverhalten nieder.

Achtsamkeit und Stille, regelmäßiges Meditieren hat erstaunliche Wirkungen, die mittlerweile von der Hirnforschung in unzähligen Studien bestätigt werden. Hier einige Beispiele:

- Erhöhung der Selbstwahrnehmung und Erweiterung des Bewusstseins
- Mehr geistige Klarheit, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und erhöhte Fähigkeit zur Zentrierung
- Stärkung der Immunabwehr, mehr Belastbarkeit und Steigerung der Resilienz
- Mehr innere Balance und Gelassenheit
- Erhöhte Flexibilität des Gehirns und eine bessere Anpassung an neue Situationen
- Verfeinerung des emotionalen Gespürs, das sich positiv auf die Denk- und Entscheidungsprozesse auswirkt
- Erhöhung der Intuition, mehr Offenheit und Mut, Entscheidungen auch umzusetzen.

Diese konkreten Auswirkungen sind nicht nur für zukünftige Führungsanforderungen von hohem Nutzen, sondern auch noch ein ganz persönlicher Gewinn.

## Inhalte und Methoden

Im Zentrum des Workshops steht die Achtsamkeit und Stille. Um gute Erfolge im Sinne einer gesunden Führung und Selbstführung zu erzielen, ist eine vertiefte und regelmäßige Praxis sinnvoll. Dies soll durch folgende Übungen gewährleistet werden:

- Körperwahrnehmungen wie z.B. Bodyscan, Atemübung...
- Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen
- Körperübungen, Stilleübungen
- Impulse zur Selbsterforschung, Umgang mit Gedanken und Emotionen
- Achtsamkeitspraktiken für den Berufsalltag wie z.B. achtsame Kommunikation, achtsames Zuhören, achtsames Arbeiten und Tun
- Kurzimpulse

# Trigon Entwicklungsberatung

Trigon ist ein europaweit tätiges Beratungsunternehmen für Organisations- und marktwirksame Unternehmensentwicklung, Personalentwicklung und Qualifizierung, Coaching, Konfliktmanagement und Mediation, Mitarbeiter- und Kundenbefragungen mit Büros in Graz, Klagenfurt, Lenzburg (CH), München und Wien. Ausführliche Informationen unter [www.trigon.at](http://www.trigon.at) und unter [www.coaching.at](http://www.coaching.at).

## TrainerInnen



### **Reinhilde Hört-Hehemann, Wien**

Trigon Entwicklungsberatung

Mag., MSc: UnternehmensberaterIn, psychosoziale Beraterin (MSc), eingetragene Mediatorin (BM), Dipl.Coach (iso-zertifiziert), Meditations-Trainerin.

Aus- und Weiterbildungen in Personal- und Organisationsentwicklung, systemische Beratung und angewandter Positiver Psychologie.

Lektorin an der Donau Universität Krems. Seit 2001 selbständige Beraterin, seit 2008 Gesellschafterin und 2014 Geschäftsführerin von Trigon Wien.

#### **Arbeitsschwerpunkte:**

- Begleitung von Entwicklungs- und Veränderungsprozessen in Organisationen, nachhaltige Unternehmensentwicklung
- Mediation und Konfliktmoderationen von Arbeitsgruppen und Teams
- Personal-Entwicklung: Führungsleitbild, Management-Development-Programme, Talent-Management, Assessment-Center, Mentoring, neue Lernformen (z.B. LernLabor), Gesundheitsförderung, CSR
- Konzeption und Moderation von Workshops und Klausuren
- Führungskräfte-Coaching zu Persönlichkeitsentwicklung und Führungskompetenz
- Team- und Gruppencoaching von Abteilungen, Projekt- und Arbeitsteams
- Meditation, Entspannungstraining, Gesundheitsprävention
- Einführung von Mentoring- und Gesundheitsprogrammen

#### **Forschungs- und Entwicklungsfelder**

- CSR – Nachhaltige Unternehmensentwicklung
- Psychosoziale Beratung und Coaching in Krisensituationen
- Innovative Lernformen wie LernLabor, erfahrungsorientiertes Lernen
- Meditation als Weg zur Selbsterkenntnis, Entwicklung der Intuition und Resilienz



## **Renato Kruljac, MA, Frankfurt am Main (Bad Vilbel)**

Training für Achtsamkeit, Intuition und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung

1972 geboren, verheiratet und Vater von zwei Söhnen. Erfahrungen in verschiedenen Berufsbereichen. Rund zwei Jahrzehnte unter anderem als Führungskraft in einem internationalen Unternehmen tätig.

Seit 15 Jahren direkter Schüler des Zen Meisters und Benediktiners Willigis Jäger und intensive Praxis in Zen und Kontemplation. Organisation und Leitung von Achtsamkeitstrainings sowie Zen- und Kontemplationskursen in Deutschland, Österreich und Kroatien. Umfangreiches Studium und praktische Erfahrung in verschiedenen psychologischen Methoden wie kognitive Verhaltenstherapie sowie Lern- und Kommunikationspsychologie.

Ehrenamtliche Tätigkeit als Berater für Personalentwicklungsanalysen. Bildungscoach bei der Handwerkskammer Frankfurt-Rhein-Main.

### **Aus- und Weiterbildungen:**

Professional Teaching and Training (MA)

KODE®-Berater und Trainer für Personalentwicklung

Master Professional of Technical Management (CCI)

Zertifizierter Berater im Bereich Bildung, Beruf und Beschäftigung

EFT – Zertifizierung (Präventions-/Therapiekonzept der Energetischen Psychologie)

Trainer in verschiedenen Kampfkünsten

MBSR-Lehrerausbildung (Mitglied im MBSR (MBCT-Verband))

### **Arbeitsschwerpunkte:**

- Achtsamkeitstraining
- Intuitionsschulung
- Beratung und Training für ganzheitliche Kompetenzentwicklung
- Gesundheitscoaching (Stressmanagement, Ernährungs- und Sportberatung)
- Zen- und Kontemplationsschulung / Meditation
- Berufliche Neuorientierung und Bildungscoaching
- EFT-Coaching
- Workshops und Urlaubsseminare
- MBSR-Training
- Kompetenz-Diagnostik und Entwicklung

# Führung und Gesundheit –

Wie Sie mit Achtsamkeit und Stille sich selbst  
und andere gesund führen

## Termine:

14. und 15. November 2016 von 10 bis ca. 18 Uhr (1.Tag), und 9 bis 17 Uhr (2. Tag)

26. und 27. Juni 2017 von 10 bis ca. 18 Uhr (1.Tag), und 9 bis 17 Uhr (2. Tag)

**Ort:** Raum Wien

**Kosten:** EUR 480,- (inkl. Seminar-Pauschale, exkl. Verpflegung, Übernachtung und MwSt.)

## Stornobedingungen

Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Beginn des Workshops sind 50% des Gesamtbetrages zu bezahlen, bei Abmeldung innerhalb 1 Woche werden 100% des Gesamtbetrages in Rechnung gestellt. Diese Regelung gilt für den Fall, dass keine andere Person für die Teilnahme am Workshop genannt wird.

Wir nehmen gerne die Vorreservierung eines Hotelzimmers entgegen. Eine fixe Buchung für das Hotel ist von dem/der TeilnehmerIn selbst vorzunehmen. Ebenfalls sind evtl. Stornokosten an das Hotel von dem/der TeilnehmerIn selbst zu bezahlen.

Für Ihre **Anmeldung** verwenden Sie bitte die nächste Seite.

# Anmeldung

Bitte diese Seite kopieren und senden / faxen an: Trigon Wien, Trigon Entwicklungsberatung Unternehmensberatung GmbH, 1070 Wien, Austria, Kaiserstraße 8, T: +43 (1) 505 8861, F: +43 (1) 505 5597, trigon.wien@trigon.at

Ich melde mich verbindlich an (bitte ankreuzen):

14. und 15. November 2016

26. und 27. Juni 2017

**Ort:** Wien Umgebung

**Leitung:** Mag. Reinhilde Hört-Hehemann, MSc und Renato Kruljac, MA

**Kosten:** EUR 480,- (inkl. Seminar-Pauschale, exkl. Verpflegung, Übernachtung und MwSt.)

## Absender

TeilnehmerIn (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)

Rechnung senden an (bitte angeben!):

Privatadresse     Firmenadresse     andere Adresse, und zwar:

Ich melde mich verbindlich an und anerkenne die in diesem Prospekt angeführten Kosten, Zahlungs- und Stornobedingungen, sowie die AGB, die auf [www.coaching.at](http://www.coaching.at) publiziert sind.

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift der TeilnehmerIn

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift der/des Vorgesetzten  
(Bei Rechnungslegung an die Firma)

**Ihre Hotelreservierung leiten wir an das Hotel weiter:**

**Workshop:**

**14.11.2016**    Anreise am: \_\_\_\_\_    Abreise am: \_\_\_\_\_

**26.06.2017**    Anreise am: \_\_\_\_\_    Abreise am: \_\_\_\_\_