

Programmablauf

Achtsamkeit und Führungsexzellenz

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30- 09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
Vormittag	Begrüssung und Abgabe Seminarunterlagen
	Definition: Achtsamkeit
	Kurz-Meditation Einführung
	Warum Achtsamkeit: Vorstellung von Forschungsergebnissen
	Meditation
	Definition: Achtsame Führungskompetenz, Grundlagen der Führungsexzellenz und 'near enemies'
	Kaffee- und Kommunikationspause
	Imagination, Übung: Kompetenzen als Führungsperson anhand des Modells der achtsamen Führungsexzellenz
	Nicht hilfreiche Muster anhand des Modells der achtsamen Führungsexzellenz
12.00-13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
Nachmittag	Meditation
	Veränderungspotential bei nicht hilfreichen Mustern
	Kaffee- und Kommunikationspause
	Austausch Fallbeispiel
	Individuelle Ressourcenbildung
16.15-16.30 Uhr	Schlussrunde

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich
Schaffhauserstrasse 228
8057 Zürich
www.zwb.uzh.ch

Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkgelegenheiten in unmittelbarer Nähe.

Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

