

Modulbeschreibung „Mindful Leadership“

Modultitel	Mindful Leadership
Kürzel/Modulnummer	---
Fachbereich	08 Wirtschaftswissenschaften
Modulverantwortliche/r	Prof. Dr. Lena Evertz, lena.evertz@hsnr.de
Dozentinnen	Prof. Dr. Lena Evertz, Dipl.-Kffr. Anna Beteeva
Modultyp	Hochschulzertifikatskurs der WWB
Dauer	drei Termine verteilt über vier Monate
Häufigkeit des Angebots	voraussichtlich jährlich und auf Nachfrage (Inhouse)
Zielgruppe(n)	Führungskräfte, Nachwuchsführungskräfte, Unternehmer:innen, HR-Manager:innen und Personalentwickler:innen
Angestrebte Lernergebnisse/ Learning outcomes	Nach Abschluss des Zertifikatskurses werden die Teilnehmenden in der Lage sein, die Bedeutung von Achtsamkeit in der Führung zu erkennen und ihre Kernprinzipien anzuwenden, indem sie ihre Selbstreflexionsfähigkeiten stärken und effektive Stressbewältigungsstrategien umsetzen können. Dadurch gelingt es den Teilnehmenden, Achtsamkeit in den Arbeitsalltag zu integrieren und ihre Resilienz und die Resilienz ihrer Mitarbeitenden zu fördern.
Inhalte	• Einführung in Mindful Leadership • Selbstreflexion und Werthaltung • Stressbewältigung und Resilienzstärkung • Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag • Achtsam kommunizieren und delegieren
Lehrformen	Selbstreflexion (mündlich sowie schriftlich) Fremdreflexion durch Mentoring-Elemente Kleingruppenarbeit Achtsamkeitsübungen
Unterrichtssprache	Deutsch
Teilnahmevoraussetzungen	Hochschulabschluss mit mindestens einjähriger Berufserfahrung oder anderweitiger berufsqualifizierender Abschluss mit mindestens dreijähriger Berufserfahrung.
Abschluss	Hochschulzertifikat (Prüfungsteilnahme) oder Teilnahmebescheinigung (75% Anwesenheit)
Prüfungsleistung	Die Teilnehmenden präsentieren in einer 15-20-minütigen Abschlusspräsentation Beispiele zur Anwendung von Selbstreflexion in der Führung und diskutieren diese mit anderen. Sie identifizieren herausfordernde Führungssituationen, stellen Stressbewältigungsmethoden vor und erläutern ihre praktische Anwendung. Im Kontext der Achtsamkeitsintegration im Arbeitsalltag präsentieren sie konkrete Beispiele und diskutieren mögliche Chancen und Herausforderungen. Die Vortragsinhalte müssen zudem in Moodle hinterlegt werden.
Leistungspunkte	2 ECTS
Workload/Arbeitsaufwand	50 h Gesamtstunden
Kontaktzeit	24 h Präsenz
Selbststudium	26 h (Nachbereitung und Prüfungsvorbereitung)
Geplante Gruppengröße	max. 15 Teilnehmende
Verwendbarkeit des Moduls	---

Literatur	Literaturhinweise sowie Verweise auf aktuelle empirische Erkenntnisse aus relevanten wissenschaftlichen Fachzeitschriften werden im Rahmen des Zertifikatskurses bekannt gegeben.
-----------	---