

## Embodied (Self-) Leadership<sup>®</sup>

### **Embodied (Self-) Leadership<sup>®</sup>**

ist ein speziell für Führungskräfte entwickeltes, anwendungsorientiertes Lernsetting zur Entwicklung und Stärkung von (Self-) Leadership Kompetenzen, bei dem Körper und Geist gleichermaßen eine zentrale Rolle spielen.

Selbst-Führung als eine der grundlegenden Fähigkeiten emotionaler Intelligenz (Goleman 2017) ist *der* Schlüssel zum Erfolg - im beruflichen wie im privaten menschlichen Miteinander (Tat 2018), und in unserer hoch volatilen Arbeitswelt insbesondere für gelingende Führungsprozesse entscheidend.

### **Hintergrund**

Die Fähigkeit sich selbst führen zu können ist *die* Voraussetzung für eine effektive Führung anderer (Neck/Manz 2013). Führung und Selbst-Führung sind untrennbar miteinander verbunden – und die dafür notwendigen Kompetenzen können entwickelt werden.

Basierend auf sozialwissenschaftlichen, neurobiologischen, und psychologischen Erkenntnissen versteht sich *Embodied (Self-) Leadership<sup>®</sup>* als ein interdisziplinär ausgerichteter, zirkulärer (körper-) erfahrungsbasierter Lernprozess zur Entwicklung von Führungskompetenzen.

### **Ziele und Nutzen**

Die Teilnehmer/-innen stärken durch spezielle Körperübungen ihre *Aufmerksamkeit*. Die Fähigkeit zur *bewussten Wahrnehmung* wird durch Beobachtung, Reflexion und Erfahrungsaustausch geschult, und unterstützt die Entwicklung konstruktiver, *neuer Gedanken- und Verhaltensmuster*. Die Teilnehmer/-innen können diese Muster im beruflichen Alltag anwenden, *in neuen Situationen testen* und entsprechende Anpassungen vornehmen (Tat 2017). Vergangenes kann reflektiert und Zukünftiges sinnvoll gestaltet werden. Der Fokus in diesem Lernsetting liegt auf einer nachhaltigen Prozessbegleitung.

### **Zielgruppe**

Menschen mit Führungsverantwortung bzw. angehende Führungskräfte mit der Bereitschaft den Schritt aus der eigenen Komfortzone heraus zu wagen, und gemeinsam in einer durch Wertschätzung und Vertrauen geprägten Atmosphäre in einem offenen Dialog Wege zu einem neuen Selbst- und Führungsverständnis zu erfahren.

***Sie haben Interesse? Dann kontaktieren Sie uns unter [office@dieberaterinnen.com](mailto:office@dieberaterinnen.com).***

## Mag. Ute Tat, PhD



ist Senior Lecturer für Strategic Human Resource Management und Organisationsverhalten am MCI Management Center Innsbruck, Autorin zahlreicher Publikationen sowie freiberufliche Trainerin mit den Themenschwerpunkten

- (Self-) Leadership
- Embodiment
- Kommunikation
- Transformation Management auf individueller und organisationaler Ebene

Ihre langjährige Führungs- und Projekterfahrung im Bereich Sozial- und Gesundheitsmanagement sowie ihre Tätigkeit als Hochschuldozentin und Vortragende auf Fachkongressen ermöglicht den Teilnehmer/-innen ihrer Trainings, eigene Lösungsansätze zu generieren, die den Anforderungen der Führungspraxis und dem aktuellen Stand der Wissenschaft gleichermaßen entsprechen.

### Ausbildung/Qualifikationen

- Studium der Philosophie
- Studium der Sozial- und Wirtschaftswissenschaften
- Zertifizierte Pilates Master Trainerin
- Diplomierte Bühnentänzerin
- Qi Gong Übungsleiterin (dzt. in Ausbildung)

### Aktueller Buchbeitrag:

Embodiment als Schlüssel zur Entwicklung von Selbst-Führungskompetenzen |

SpringerLink<[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19127-6\\_8](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-19127-6_8)>  
link.springer.com

***Sie haben Interesse? Dann kontaktieren Sie uns unter [office@dieberaterinnen.com](mailto:office@dieberaterinnen.com).***