

WARUM UNSER PROGRAMM?

Achtsam. Mitfühlend. Verbunden.

” Wir verbinden Achtsamkeit mit Führungskompetenz –
für innere Balance, klare Entscheidungen
und ein wertschätzendes Miteinander im Arbeitsalltag.



SCAN ME!
JETZT INFORMIEREN & ANMELDEN.

© IBG-RV2025 - Foto: app.neuroflash.com - KI-Bild

IBG - Institut für Bildung
im Gesundheitsdienst GmbH



AT-4701 Bad Schallerbach | Linzer Str. 19
T. +43 7249 42888-0 | E. office@ibg.or.at
FN 303724d

www.ibg-bildung.at

Eine Einrichtung der **Kamillianer**



MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC)
für Führungskräfte in Gesundheits- und Sozialeinrichtungen

*Gelassen, kraftvoll und mitfühlend führen -
nachhaltig und bewusst.*

MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC)
für Führungskräfte in Gesundheits- und Sozialeinrichtungen

Bedarfe erkennen, Prozesse steuern, bestmögliche Versorgung gewährleisten.

Führungskräfte im Gesundheits- und Pflegebereich stehen täglich vor großen Herausforderungen: Hoher Druck, komplexe Entscheidungen und die Verantwortung für Patient:innen und Mitarbeitende fordern Körper und Geist. Dabei gehen die eigenen Bedürfnisse oft verloren – Stress, Erschöpfung und emotionale Ermüdung sind die Folge.

Unser Mindful Self-Compassion (MSC) Kurs basiert auf dem international bewährten Programm von Dr. Kristin Neff und Dr. Chris Germer.

Dieses speziell adaptierte Format unterstützt Sie dabei, als Führungskraft Ressourcen wie Achtsamkeit, Mitgefühl und innere Stärke nachhaltig zu entwickeln.

Was ist Mindful Self-Compassion (MSC)?

MSC verbindet Achtsamkeit mit liebevollem Selbstmitgefühl. Das heißt, Sie lernen, sich selbst in herausfordernden Situationen mit derselben Fürsorge und Freundlichkeit zu begegnen, die Sie sonst Ihrem Team oder Ihren Patient:innen entgegenbringen. Das führt zu mehr innerer Stabilität, emotionaler Flexibilität und gesunder Führung.

Das 8-Wochen-Programm

- Unser praxisorientierter Kurs erstreckt sich über 8 Wochen und umfasst:

 - ▶ Geführte Meditationen und Achtsamkeitsübungen, die helfen, Stress und innere Kritik zu reduzieren
 - ▶ Praktiken zur Entwicklung von Selbstfreundlichkeit, gerade in belastenden Situationen
 - ▶ Verständnis und Annahme des gemeinsamen Menschseins – Sie sind nicht allein mit Ihren Herausforderungen
- ▶ Werkzeuge zur Stärkung der emotionalen Widerstandskraft im Führungsalltag
 - ▶ Konkrete Impulse, wie Sie Selbstmitgefühl in Ihren Berufsalltag und Ihre Führungsrolle integrieren können
 - ▶ Austausch und Reflexion in einer unterstützenden, vielseitigen Gruppe von Führungskräften aus Gesundheits- und Pflegeberufen

” BEWUSST. MITFÜHLEND.STARK.
Mindful Self-Compassion ist nicht nur Achtsamkeit – sondern die Kunst, auch in herausfordernden Momenten klar und verbunden zu führen.

IHR GEWINN als Führungskraft

- ▶ Mehr innere Ruhe und Stabilität bei stressigen Entscheidungen
- ▶ Eine bewusste, authentische Führungspräsenz mit positivem Einfluss auf Ihr Team
- ▶ Nachhaltige Selbstfürsorge zur Vorbeugung von Burnout und Erschöpfung
- ▶ Erhöhte Empathie und bessere Kommunikation mit Mitarbeitenden und Patient:innen
- ▶ Ein Netzwerk von Gleichgesinnten, die ähnliche berufliche Herausforderungen teilen

Termine / Kosten	
ONLINE jeweils am Montag von 18:00 - 20:00 Uhr	02.03.2026 - 27.04.2026
1 Tag Präsenz	25.04.2026
Preis pro Teilnehmer:in: Euro 690,00 (exkl. 10% USt)	

Ihr Mehrwert - achtsam.verbunden.

Nehmen Sie sich diese wertvolle Auszeit für sich selbst - für mehr Energie und Klarheit in einer anspruchsvollen Führungsrolle.

Trainerin:

Renate Kraus, MBA MSc, MSC-trained teacher, begleitet Sie professionell durch den Kurs und bringt fundiertes Wissen sowie langjährige Erfahrung im Gesundheits- und Pflegebereich mit.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN



Renate Kraus, MBA MSc
Geschäftsführerin
T. +43 7249 42888-222
E. renate.kraus@ibg.or.at