# MÖGEN SIE MENSCHEN?

## WIE SOZIALES LERNEN
## VON UND DANK ACHTSAMKEIT
## ZUM TREIBER DER TRANSFORMATION WIRD.

BOSCH

# Meditation

## Wir probieren es aus!

BOSCH

# Wer wir sind

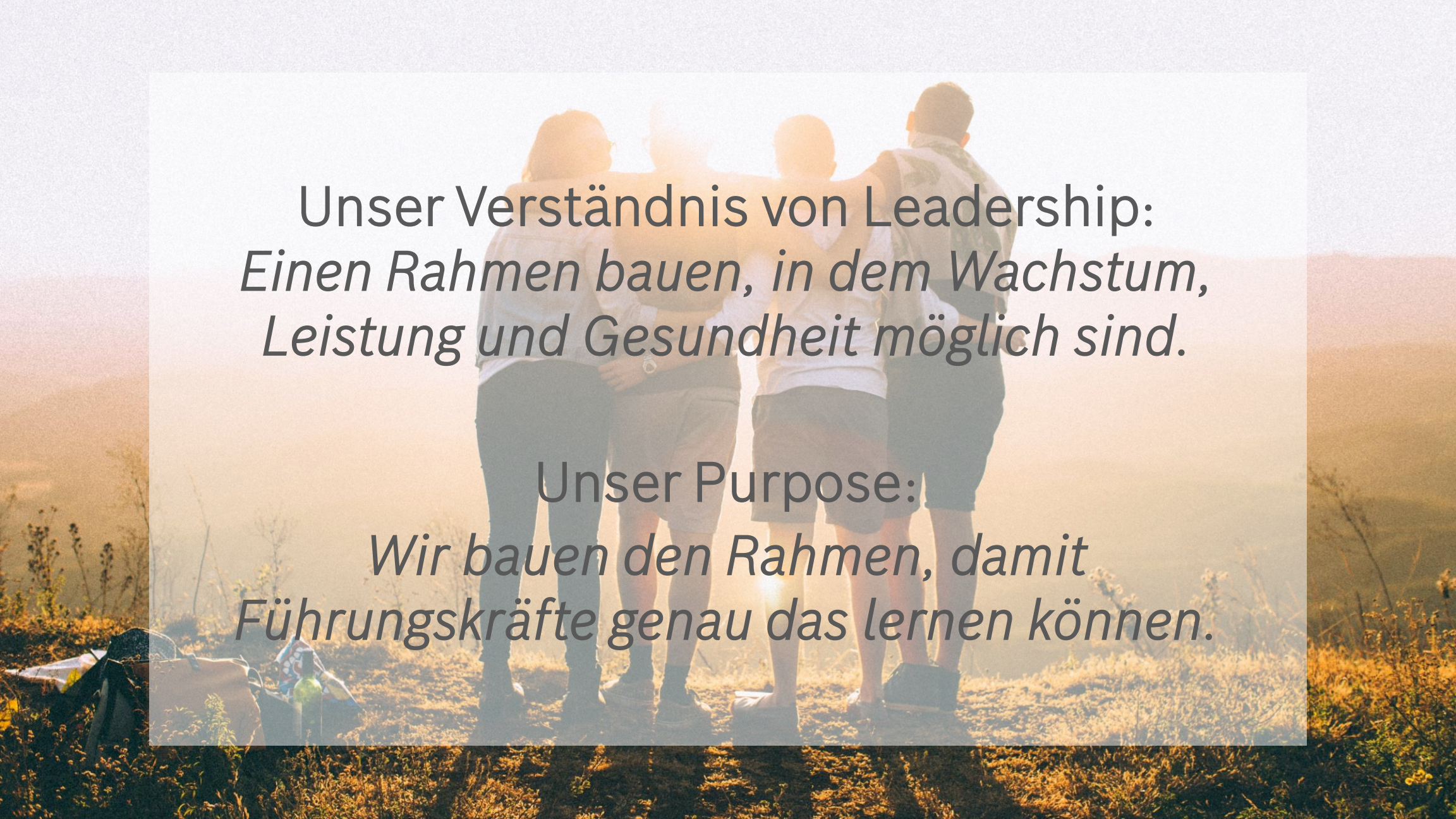
Petra Martin

Steffen Tegtbuering

Werk Salzgitter | Kompetenzzentrum Leadership | Mindfulness Crew

**Wenn ihr an Veränderung denkt:**
**Welche Bilder entstehen in eurem Kopf?**

**Bitte in einem Wort in den Chat.**

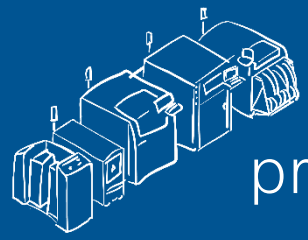


Unser Verständnis von Leadership:
*Einen Rahmen bauen, in dem Wachstum, Leistung und Gesundheit möglich sind.*

Unser Purpose:
*Wir bauen den Rahmen, damit Führungskräfte genau das lernen können.*

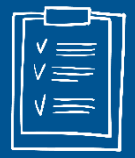
TRANSFORMATION

# ALTE



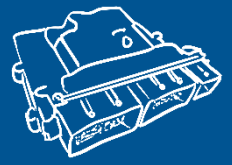
Massen-
produktion

Standards



Prozesse

Etabliertes
Boschgeschäft

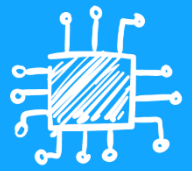


# NEUE

Agilität

New Work

BIG Data



Digitale Transformation

BOSCH

# MANAGEMENT

... erfordert logikbezogene Intelligenz, verwalten „on time and budget"

# LEADERSHIP

... erfordert EMOTION, INTUITION und EMPHATIE.
Mit den Menschen hinzu einer Vision

BOSCH

CARTE POSTALE
CARTE POSTALE
Correspondance
Adresse
Paris 12/6 1904
Tour Eiffel

# Leadership Campus

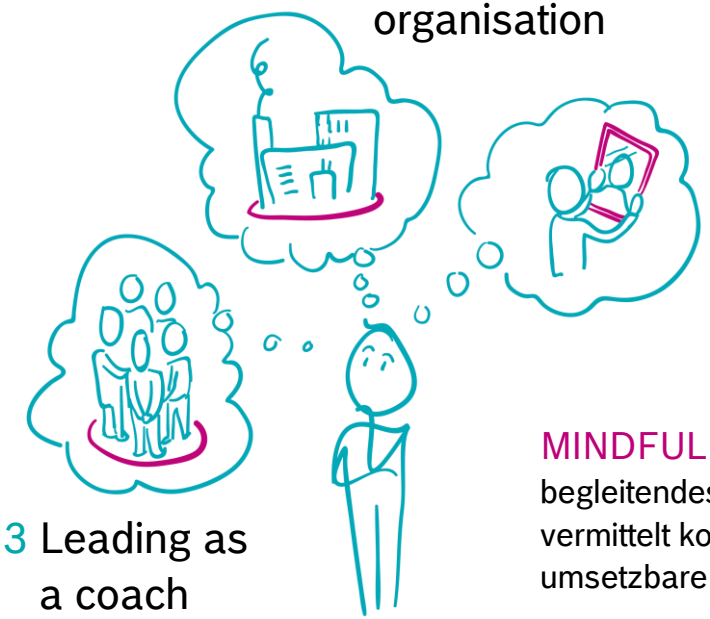
## PRINZIPIEN & INHALT

INDIVIDUALITÄT

SELBSTVERANTWORTUNG

VERNETZUNG

NACHHALTIGKEIT



1 Leading the organisation

2 Leading myself

3 Leading as a coach

MINDFULNESS – begleitendes Thema vermittelt konkrete, praktisch umsetzbare Ansätze


© Robert Bosch Elektronik GmbH 2022. Alle Rechte vorbehalten, auch bzgl. jeder Verfügung, Verwertung, Reproduktion, Bearbeitung, Weitergabe sowie für den Fall von Schutzrechtsanmeldungen.

BOSCH

Search
Inside
Yourself
Leadership
Campus
Oxygen Studie
Working Mind

KATE
CONGRATULATIONS
BOSCH
Technik fürs Leben

*„Das einzige Wesen, welches den Wandel wirklich liebt, ist das Baby in seiner nassen Windel“*

*Reinhard Sprenger*

BOSCH

**Wie groß ist euer Wissen, ist eure Erfahrung über und mit Mindfulness?**

**Bitte in einem Wort in den Chat.**

*“Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and surrounding environment”*

Greater Good Science Center at the University of California at Berkeley

BOSCH

Reiz-
Reaktion
Akzeptanz
Kontrolle
meines
Geistes
Präsenz
Effekte von
Mindfulness
BOSCH

„GrowthFriends“
„MinfFriends“
Hackathon
WOL

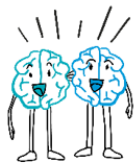
# Das Bosch Mindfulness-Training

## Bosch Mindfulness-Training
## Lernreise

### ELEMENTE

**Mindance App**
- Bietet geführte Meditationen
- Fördert die Praxis
- Gibt Hilfestellungen

**online Workbook**
- Leitet durch die 10 Wochen
- Moderiert die Buddy Group Treffen
- Bietet ausführliche Reflektionsmöglichkeiten
- Dient der persönlichen Dokumentation

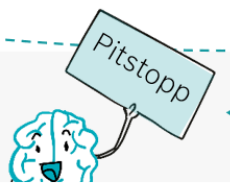


**Buddy Group**
- Unterstützt das Lernen durch den Austausch
- Fördert Verbindlichkeit
- Bietet Unterstützung

**Virtuelle Events**
- Unterstützen dabei Routinen zu entwickeln
- Motivieren Neues auszuprobieren

### AUFBAU & ABLAUF

**Kick-Off**




**Abschluss**

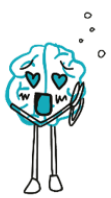
10 Wochen
je 1 Std

**Selbstorganisiertes Lernen** mit 3 Mindfulness Buddies

- Einführung
- Routinen hinterfragen
- Wahrnehmung trainieren
- Hier und jetzt
- Emotionen & Alltag
- Empathie
- Achtsame Kommunikation
- Achtsam Entscheiden
- Kreatives Denken
- Erfolge feiern

### TRAILS

Wähle Deinen persönlichen Lernpfad im Workbook



**Self Leadership**
Wie kann ich mich selbst besser führen? Nicht „höher, schneller, weiter", sondern „ruhiger, wirkungsvoller und besser"

**Deep Work**
Wie kann ich fokussierter & konzentrierter arbeiten und „Innere" Ablenkungen verstehen & entgegenwirken?

**Mindful Collaboration**
Wie kann ich die Beziehungsqualität im Alltag erhöhen & Aufmerksamkeit in Gesprächen fördern?

BOSCH

# Das Bosch Mindfulness-Training

**1 000 Teilnehmende (Bosch intern & extern)**

**Deutsches und Englisches Angebot**

**Feedback: „Dank des Trainings bin ich besser durchs Lockdown gekommen!“**

NIEDERSACHSEN HÄLT ZUSAMMEN

HOME | ÜBER UNS | PROJEKTE | MEDIATHEK | KONTAKT | A A

← ZURÜCK ZUR ÜBERSICHT

## Bosch Mindfulness Training für Lehrerinnen und Lehrer

Wir bei Bosch in Salzgitter sind Mindfulness Enthusiasten. Wir haben bereits mehrere Tausend Kolleginnen und Kollegen in Kontakt mit dem Thema Mindfulness gebracht und haben dabei viel gelernt. Zahlreiche Studien und Anwendungsbeispiele, bspw. aus Groß-Britannien, zeigen, dass Mindfulness auch in Schulen ein enormes Wirkungspotential besitzt. Unter anderem kann Mindfulness die gefühlte Belastung im Alltag von Lehrerinnen und Lehrern positiv beeinflussen, zu einer gesteigerten Aufmerksamkeit für Empfindungen, Gefühle und Gedanken beitragen, die Fähigkeit sich zu fokussieren und sich selbst zu regulieren stärken und vieles mehr (vgl. Roeser et al. 2013). Gerade in Zeiten einer flächendeckenden digitalen Zusammenarbeit, ist Mindfulness notwendiger als je zuvor.

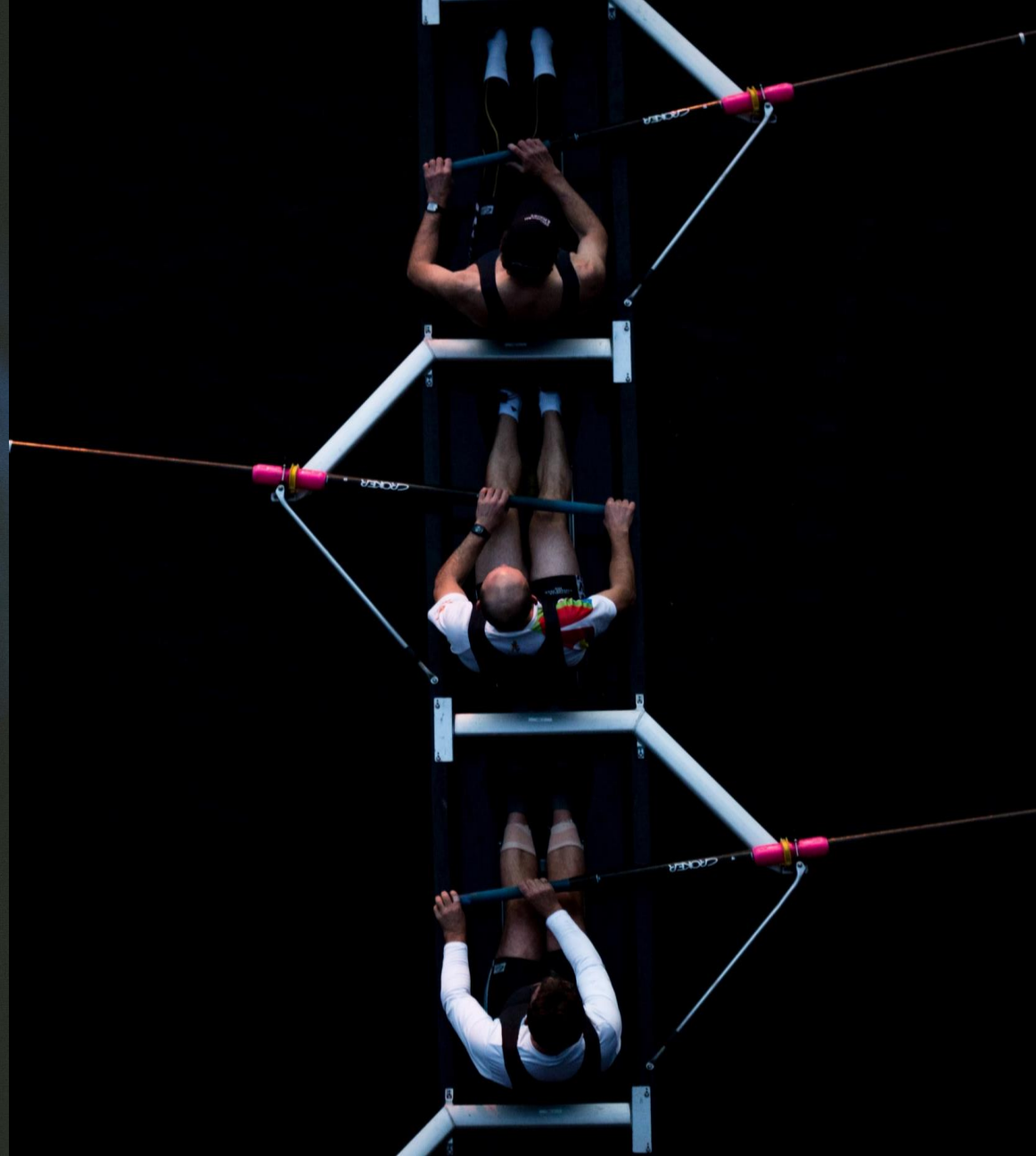
Auf diesen Grundlagen wollen wir im Januar 2021 ein Experiment wagen und unser Mindfulness Training erstmals interessierten Lehrerinnen und Lehrern zur Verfügung stellen – **und das einmalig kostenfrei.**

Das Training erfolgt selbstorganisiert in sogenannten „Buddygroups" von jeweils vier Lehrerinnen und Lehrern über einen Zeitraum von 10 Wochen. Besonders ist, dass individuell aus einem von drei Entwicklungsfeldern „Self-Leadership", „Mindful Collaboration" und „Deep Work" ausgewählt werden kann. So bietet das Training auch einen hohen Wiederholungswert. Während des gesamten Zeitraumes zwischen dem (virtuellen) Kick-Off und Abschluss Event begleitet ein Workbook alle Teilnehmenden. Es gibt einen thematischen Rahmen, liefert Impulse und Inspirationen und führt durch die einzelnen Wochensessions. Parallel erhalten alle Teilnehmenden einen Zugang zu einer Meditations-App, in der speziell auf das Training zugeschnittene verschiedene geführte Meditationen genutzt werden können – allein oder in der Gruppe und so oft man mag. Das Zeitinvestment bei der Teilnahme liegt bei einer Stunde pro Woche mit der „Buddygroup" sowie einer täglichen Achtsamkeitspraxis von ca. 10 Minuten.

45 Lehrer aus sechs Schulen der Region beteiligten sich am Aufmerksamkeitstraining, das die Firma Bosch aus Salzgitter online im Rahmen des Bündnisses „Niedersachsen hält zusammen" anbot. FOTO: MICHAEL KOTHE

# Bosch übt mit Lehrern Selbstfindung

Das Achtsamkeitstraining ist Teil des Bündnisses „Niedersachsen hält zusammen" und geübte Praxis im Unternehmen.



Remote
Präsenz

# Das Bosch Mindfulness-Training

Bosch
Mindfulness-Training
Lernreise

Mindance App

- Bietet geführte Meditationen
- Fördert die Praxis
- Gibt Hilfestellungen

ELEMEN

## Mindful Collaboration

Wie kann ich die Beziehungsqualität im Alltag erhöhen & Aufmerksamkeit in Gesprächen fördern?

- Motivieren Neues auszuprobieren

## Deep Work

Wie kann ich fokussierter & konzentrierter arbeiten und „Innere“ Ablenkungen verstehen & entgegenwirken?

Kick-Off

AUFBAU

Abschluss

ertes Lernen mit 3 Mindfulness Buddies

Emotionen & Alltag | Empathie | Achtsame Kommunikation | Achtsam Entscheiden | Kreatives Denken | Erfolge feiern

## Self Leadership

Wie kann ich mich selbst besser führen? Nicht „höher, schneller, weiter“, sondern „ruhiger, wirkungsvoller und besser“

ership
nich selbst besser führen?
schneller, weiter“, sondern
ngsvoller und besser“

Deep Work
Wie kann ich fokussierter & konzentrierter arbeiten und „Innere“ Ablenkungen verstehen & entgegenwirken?

Mindful Collaboration
Wie kann ich die Beziehungsqualität im Alltag erhöhen & Aufmerksamkeit in Gesprächen fördern?

BOSCH

KATE
CONGRATULATIONS
BOSCH
Technik fürs Leben

Meditation
Eine Minute Stille.
BOSCH

**Random Breakouts in 5er Gruppen:**

**Tauscht euch dazu aus: Was war für euch besonders interessant und welche Fragen habt ihr noch?**

# Wir freuen uns auf den Austausch mit euch!