

## LCC LEADERSHIP COACHING CHALLENGE MINDFUL LEADER

### Sprints und Metarahmen

Der Metarahmen ist ein Agiler Handlungsrahmen mit folgenden Elementen:

- Dieser Circle dauert 12 Wochen und widmet sich dem Thema "Achtsam führen".
- Ein Circle ist in 6 Sprints à 2 Wochen unterteilt. Die Sprints sind thematisch aufeinander aufgebaut, was den evolutionären Aufbau von Fähigkeiten unterstützt.
- Die Teilnehmer treffen sich wöchentlich in Sessions von max. 60 Minuten
- 12 Circle-Guides stehen dem Circle zur Verfügung. Die Guides beinhalten Impulse, Videos, Audios, pdf's...

### Sprints

Angelehnt an Corssen

- Sprint #1 "Einstieg": In diesen ersten 2 Wochen, lernen sich die Teilnehmer gegenseitig kennen. Sie erfassen den Handlungsrahmen und definieren ihre, Selbstverpflichtung und ihre Ziele. Darüber hinaus klärt die Gruppe das "Wozu" des Circles: Wozu dient der Circle?
- Sprint #2 "Selbstwahrnehmung": Die Teilnehmer stärken ihre Selbstwahrnehmung in Bezug auf das vorher festgelegte Thema, um Veränderungen selbst vornehmen zu können.
- Sprint #3 "Selbstverantwortung": Die Teilnehmer gehen den Fragen nach, was sie selbst tun, an welcher Stelle sie selbst in die Verantwortung gehen und eine Veränderung an diesem Thema bewirken können.
- Sprint #4 "Selbstvertrauen": Die Teilnehmer übernehmen die Veränderungen in ihren Alltag und wirken innerhalb der Organisation. Sie erproben damit diese Veränderungen und gewinnen Vertrauen.
- Sprint #5 "Selbstüberwindung": Die Teilnehmer lernen dran zu bleiben.
- Sprint #6 "Retrospektive & Celebration": Der letzte Sprint ist dem Rückblick und dem Feiern der Erfolge gewidmet. Am Ende des Circles haben die Teilnehmer neue Fähigkeiten für sich und die Organisation entwickelt. Sie können sie in ihrem Alltag nutzen und als Multiplikatoren wirken. Idealerweise haben die Teilnehmer am Ende des 6. Sprints klare Vorstellungen wie sie weitervorgehen wollen.

# LCC LEADERSHIP COACHING CHALLENGE

## MINDFUL LEADER

### Kursübersicht

Hier findest du ein Verzeichnis des gesamten Kurses. Ihr durchlauft gemeinsam in den 12 Wochen insgesamt 6 Sprints. Jeder Sprint beschäftigt sich mit einem konkreten Thema. Es bleibt euch frei, noch zusätzlich weitere Ideen mit in die Gruppe einzubringen. In unseren Leadership-Coaching-Challenges begleiten wir euch in einzelnen Sprints bzw. Wochen. Hier habt ihr die Möglichkeit, Unklares zu besprechen oder euch das eine oder andere noch näher erläutern zu lassen.

#### Sprints

##### Sprint #1 Einstieg

Woche 1: Energie aufbauen und Klarheit

Woche 2: Eigene Erfahrungen nachspüren

##### Sprint #2 Selbstwahrnehmung

Woche 3: Ablenkung und Widerstände

Woche 4: Die Lebendigkeit des Momentes

##### Sprint #3 Selbstverantwortung

Woche 5: Achtsamkeit im Handeln

Woche 6: Check-up und Reflexion

##### Sprint #4 Selbstvertrauen

Woche 7: Balance und achtsame Kommunikation

Woche 8: Schatten Teil 1: Definition und eigene Trigger

##### Sprint #5 Selbstüberwindung

Woche 9: Schatten Teil 2 - Selbstwirksamkeit

Woche 10: Integration und Werte

##### Sprint #6 Retrospektive und Celebration

Woche 11: Achtsamkeit und Prioritäten im Alltag

Woche 12: Ende und Anfang