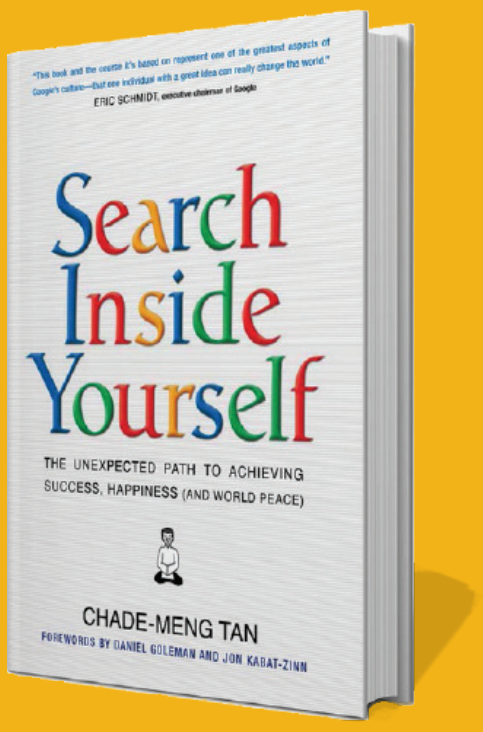
Search Inside Yourself

– für mehr Klarheit, Fokus und achtsame Führung

SEARCH INSIDE YOURSELF (SIY) ist ein global anerkanntes Leadership Programm für Achtsamkeit und emotionale Intelligenz, das bei Google auf Basis neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse entwickelt wurde und seitdem kontinuierlich optimiert wird.



SIY vermittelt, wie Achtsamkeit die Entwicklung von Kernkompetenzen unterstützt und ein Gewinn für das persönliche und berufliche Wachstum sein kann. Mehr als 20.000 Menschen haben weltweit an diesem Programm teilgenommen und gelernt, wie sie in stressigen Zeiten, den Fokus bewahren, Ruhe und Gelassenheit entwickeln und dabei kreativ bleiben können. Zum Verständnis der Zusammenhänge werden u.a. Studien und wissenschaftliche Erkenntnisse herangezogen und Hintergrundwissen vermittelt. Der Schwerpunkt des Programmes liegt jedoch auf der Praxis. Es werden ausgiebig Methoden zur Entwicklung von Achtsamkeit praktiziert, intensiver Erfahrungsaustausch ermöglicht und die Integration der Führungsqualitäten in den Alltag gestaltet.

Lernen Sie Methoden und Werkzeuge kennen, mit denen Sie achtsam in Führung gehen.

Werden Sie Teil dieses Programmes.

Mentale und emotionale Stärke

Zu einem erfolgreichen Unternehmen gehört eine ausgeprägte Unternehmenskultur. Zufriedene, motivierte und erfolgreiche Mitarbeiter bilden hierfür den Grundstein und um das zu erreichen, genügen monetäre Anreize lange nicht mehr. Mitarbeiter sind nicht nur wertvolle Ressourcen, sondern Menschen, deren persönliche Entwicklung auch im Unternehmen stattfindet.

Search Inside Yourself ist ein berühmtes Beispiel, wie ein solches Programm aussehen und erfolgreich in Unternehmen eingeführt werden kann. Aufbauend auf den Bedürfnissen der Mitarbeiter und Führungskräfte und unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse wurde ein Programm entwickelt, das zu einer gesunden Unternehmenskultur beiträgt.

Die Effekte reichen von steigender Produktivität, verbesserter Teamarbeit bis zu mehr Ruhe und Gelassenheit in herausfordernden Situationen.

Mithilfe von zertifizierten Trainern werden Sie Teil des SIY-Programms, erleben die Übungen und entwickeln praktische Anwendungen, wie Sie die Inhalte in der Praxis umsetzen können.

Die Säulen von Search Inside Yourself

Achtsamkeit und Aktion – kein Gegensatz

Achtsamkeit ist das Tor zu innerem Wachstum. Zahlreiche Studien zeigen, dass Achtsamkeit einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und Führungskompetenzen hat. Zudem ist sie die Basis für die Entwicklung emotionaler Intelligenz.

Emotionale Intelligenz – Führung beginnt innen

Emotionale Kompetenzen sind der Schlüssel eines erfolgreichen Führungsstils. Achtsamkeit hilft die eigene Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung zu verbessern. So wächst innere Klarheit, emotionale Ausgeglichenheit und die Fähigkeit, sich selbst und andere authentisch zu führen.

Neurowissenschaft – Veränderung erwünscht

Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass wir sowohl die Funktion als auch die Struktur des Gehirns gezielt verändern können, je nachdem worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. SIY setzt genau hier an und steuert mit dem Training der Aufmerksamkeit die Stärkung emotionaler Kompetenzen.

SIY wird seit vielen Jahren weltweit gelehrt und kontinuierlich von führenden Experten und Neurowissenschaftlern weiterentwickelt.

Mit dem Search Inside Yourself Programm

… verbessern Sie Ihren Fokus und Ihre mentale Fitness
… stärken Sie Ihre Resilienz in herausfordernden Situationen
… begegnen Sie Stress proaktiv
… setzen Sie verborgenes Potential und Kreativität frei
… optimieren Sie Ihre Selbstwahrnehmung und den Umgang mit emotionalen Reaktionen
… kommunizieren Sie effektiver und klarer
… fühlen Sie sich gelassener, gesünder und voller Tatendrang

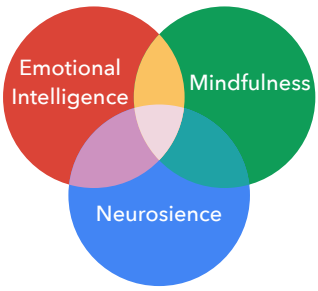
Inhalte

Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung

SIY ist intensives Fitnesstraining für den Geist. Mit wissenschaftlich geprüften Methoden schärfen wir unsere Aufmerksamkeit, die Konzentration, den Umgang mit uns selbst und anderen. Achtsamkeit schult unsere Selbstwahrnehmung, d.h. die Wahrnehmung unseres Körpers, unserer Emotionen und Gedanken. Dies ist so wichtig, weil der Körper in direktem Zusammenhang mit unseren Emotionen steht, welche - meist unbewusst - Grundlage unserer Entscheidungen sind.

Ein 4-wöchiges Follow-Up mit einem Lernpartner hilft, das Gelernte in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Selbststeuerung



Der sichere Umgang mit Emotionen ist entscheidend für den positiven Verlauf einer Situation. Stressauslöser sind oft unvermeidlich, doch kann der richtige Umgang mit ihnen erlernt werden. In diesem Programm verbessern wir gezielt die Fähigkeit, im richtigen Moment innezuhalten und aus einem klaren Bewusstsein heraus zu antworten. Es geht darum, Emotionen besser zu verstehen anstatt sie nur zu kontrollieren.

Motivation

Die Kunst der Eigenmotivation und ihrer Aufrechterhaltung bedarf einer inneren Ausrichtung, die individuell erforscht wird. Werte und innere Klarheit bilden die Grundlage für die Entwicklung einer kraftvollen Vision und stärken unsere Widerstandsfähigkeit (Resilienz), um mit Hindernissen und Rückschlägen souverän umzugehen.

Empathie und Mitgefühl

Unsere Beziehungen sind Quellen der Erfüllung und der Frustration – im beruflichen wie im privaten. Empathie ist die Schlüsselkompetenz im Umgang mit anderen. Es gibt Verhaltensweisen, die sie stärken oder schwächen. Neurowissenschaftliche Studien zeigen die Zusammenhänge auf, und wir üben, auch in schwierigen Fällen Mitgefühl zu entwickeln und aufrecht zu halten.

Leadership - Führung von innen

Die im SIY-Programm trainierten Kompetenzen bilden einen Rahmen, in dem sich Mitarbeiter und Führungskräfte von innen heraus entwickeln können, um in herausfordernden Situationen, ruhig und klar zu agieren.

Das Programm richtet sich an Geschäftsführer, Fach- und Führungskräfte sowie Mitarbeiter aller Unternehmensbereiche und Branchen.

Search Inside Yourself
Certified Teacher

GABRIELE ANDLER ist zertifizierte Search Inside Yourself Trainerin und hat weltweit zahlreiche SIY-Programme durchgeführt. Neben der Leitung ihres Instituts für Yoga und Achtsamkeit arbeitet sie international als Coach und Trainerin. In ihren 24 Jahren bei SAP war sie als Beratungsleiterin tätig und kennt die Herausforderungen, denen Unternehmen und deren Mitarbeiter heute gegenüberstehen. Die langjährigen Erfahrungen mit der Achtsamkeitspraxis haben sie sowohl beim Selbstmanagement als auch bei der Führung von Teams unterstützt. Achtsamkeit hilft ihr, in der immer komplexer werdenden, schnelllebigen Zeit gelassen und mit Freude zu agieren. Sie setzt sich mit Begeisterung dafür ein, die Achtsamkeitspraxis in der Business-Welt zu etablieren und unterstützt als Mentorin beim weltweiten Roll-Out der SAP Global Mindfulness Practice.

SIY in Ihrem Unternehmen

Gerne stellen wir Ihnen das SIY-Programm und mögliche Formate persönlich vor und lassen Sie an unseren Erfahrungen teilhaben.

Das SIY-Programm umfasst

- 2-Tages-Training
- 4 Wochen weiterführende Übungen und Inhalte per E-Mail
- 4 Wochen Integration der Praxis durch einen Lernpartner
- 1-stündiges Webinar nach 4 Wochen

In Zusammenarbeit mit dem SIY Leadership Institut wird ein weiterer SIY-Trainer das Trainer-Duo vervollständigen – abhängig von dem Ort der Veranstaltung und der Teilnehmeranzahl.

Unter Berücksichtigung Ihrer Bedürfnisse, Firmenkultur und Herausforderungen beraten wir Sie gerne beim Aufsetzen einer Strategie, Achtsamkeit nachhaltig in Ihrem Unternehmen zu etablieren.

Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch.

GABRIELE ANDLER
people passion purpose

Consulting | Training | Coaching

Gabriele Andler
Götzwiesstraße 31
66557 Illingen

☎ +49 157 7088 2918
@ gabriele@gabrieleandler.com
www.gabrieleandler.com

> SIY hat nicht nur mein Berufs- sondern auch mein Privatleben nachhaltig beeinflusst. Ungeachtet der alltäglichen Rahmenbedingungen und Einschränkung habe ich gelernt, was im Leben für mich wichtig ist und daraus resultierend die Weichen für meine Zukunft gestellt. Gabriele ist für mich eine inspirierende Persönlichkeit, die es versteht die Kursteilnehmer von Achtsamkeit zu begeistern und emotional zu berühren.

— Daniela Schirmer, Engagement Manager SAP Custom Development

> Anyone who is looking to connect with their own inner wisdom, reduce stress, and work with greater creativity should attend this course. Two years on, the practices such as mindfulness meditation and journaling are still a significant influence in my personal and professional work. Gabriele teaches with great empathy, experience and sensitivity and is very much a role model for living and working with what she teaches. Very highly recommended and potentially life-changing!

— Juliet Atkinson, The Coaching Connection

> Gabriele hat eine wunderbare Art, mit Leichtigkeit aus ihrem Fundus an Wissen und Erfahrung auch auf ganz individuelle Fragen und Bedürfnisse einzugehen. Ich habe das Training als eine Bereicherung meines beruflichen Alltags erlebt.

— Dr. Margret Amman, SAP Ombudsperson