

Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach

Leitung: Jürgen Kugele & Elena Meger

Berlin, 2023–2024

Unser Versprechen

Mindful Projects Academy

Die 12-monatige holistische Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach befähigt die Teilnehmenden zur Unterstützung und Begleitung von komplexen Wandlungs- und Entwicklungsprozessen sowohl in privaten als auch beruflichen Kontexten.

In neun Modulen und in einem hybriden (Präsenz- und Online-)Ansatz werden Bestandteile aus moderner Managementlehre, Psychologie, Sozialwissenschaft, Neurowissenschaft und Meditation aus westlicher sowie fernöstlicher Tradition gelehrt.

Nach zertifiziertem Abschluss haben unsere Teilnehmenden sowohl das notwendige Mindset als auch den erforderlichen Methodenkoffer, um als interner oder externer Coach erfolgreich am Markt zu wirken.

Bewusst Sein. Wirksam Handeln. — Wir leben, was wir lehren.

Grundgedanken

Mindful Projects Academy

»Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, wir sehen sie so, wie wir sind.«

— *Anais Nin*

»Wenn wir Meditation praktizieren, versuchen wir nicht irgendeinem Ideal zu entsprechen. Ganz im Gegenteil, wir sind einfach bei unserer Erfahrung, was immer sie ist.«

— *Pema Chödrön*

»Wenn Du zu verstehen beginnst, wer Du bist, ohne zu versuchen, etwas zu verändern, geschieht bereits Veränderung.«

— *Jiddu Krishnamurti*

»Nur wer sich selbst führen kann, kann andere führen.«

— *Peter Drucker*

»Der Sinn des Lebens ist es, deine Gabe zu erkennen. Die Bestimmung des Lebens ist es, sie weiterzureichen.«

— *Pablo Picasso*

Ziel und Nutzen

Mindful Projects Academy

Die Coaching-Ausbildung der Mindful Projects Academy verbindet modernste Methoden und Techniken des Business- und Life-Coachings mit wissenschaftlich fundierten und bewährten Ansätzen aus relevanten Disziplinen und Fachbereichen wie der Psychologie und Sozialwissenschaft.

Sie führt zu einem wirksamen Instrument für die professionelle Begleitung und Gestaltung von tiefen und komplexen Transformations- und Entwicklungsprozessen auf der Ebene von Individuum, Gruppe und Organisation.

Das besondere der Ausbildung ist dabei der holistische Ansatz mit konsequentem Fokus auf die Persönlichkeitsentwicklung des Coaches/Facilitators.

Zielgruppe

Mindful Projects Academy

Die Ausbildung richtet sich an:

- (angehende) Führungskräfte
- interne und externe Personal- und Organisationsentwickler:innen
- Projektleiter:innen
- (angehende) Coaches und Trainer:innen
- Supervisor:innen und Psychotherapeut:innen
- Berufene, die ihre Geschäftsfelder erweitern wollen
- Menschen, die an persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind

Wenn ich wüsste, was im nächsten Moment geschieht, wäre ich kein Facilitator.

Mindful Projects Academy

Unsere Welt erscheint immer komplizierter und komplexer. Mehr denn je ist sie geprägt von wahrgenommener Unsicherheit, Unbeständigkeit und erlebten Widersprüchen. Die Digitalisierung, neue Arbeitsweisen sowie scheinbar unendlich viele Möglichkeiten lassen die Anforderung an unseren Beruf wie auch unseren Alltag ständig steigen.

In solchen Zeiten braucht es Menschen, die unterstützen, Guidance geben und ihre Mitmenschen zur Selbst-Führung und Selbst-Wirksamkeit befähigen können.

Wir sehen die Rolle eines Coaches in erster Linie als Facilitator, was übersetzt soviel wie »Erleichterer:in«, »Ermöglicher:in«, »Geburtshelfer:in« bedeutet.

Facilitating erfordert eine Kompetenz, die immer das ganze System mit seiner Eigendynamik und der jeweiligen Umwelt (Rollenpartner:innen, Markt etc.) im Fokus hat und Transformations- und Integrationsprozesse im beruflichen wie privaten Kontext ermöglicht.

Dabei geht es um die Kunst, die Ebenen und Phasen des Geschehens zu erkennen, zu durchdringen und zu entfalten, damit das Wesentliche sich zeigen kann.

Doch wie kann ich Facilitator in einer solch komplexen Welt werden?

Wie schaffe ich es – neben all den täglichen Herausforderungen und Aufgaben –, eine solche Fülle an neuen Inhalten und neu aufgezeigten Denk- und Verhaltensweisen aufzunehmen, zu verinnerlichen und umzusetzen?

Und welche Rolle kann »Mindfulness« hierbei spielen?

mind full



mindful

Unser Ansatz

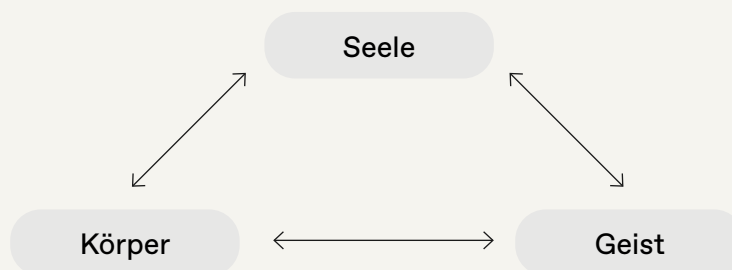
Mindful Projects Academy

Um die Fähigkeiten und Qualitäten eines Coaches als Facilitator zu entwickeln, ist es notwendig, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen und ein Bewusstsein für sich und die Umwelt zu entwickeln.

Wir übersetzen in diesem Kontext »Mindfulness« (dt. Achtsamkeit) mit Bewusstheit und sehen diese als notwendige Voraussetzung für zielführende und nachhaltig wirksame Entwicklungen. Denn nur wer präsent, unvoreingenommen und selbstbewusst ist, kann Gewohnheiten, Muster sowie automatische Reaktionen erkennen und durchbrechen. Er/Sie wird befähigt, den stetig verändernden Herausforderungen durch flexibles Denken und wirksames Handeln jenseits von gewohnten Routinen bewusst zu begegnen und andere bei ihren individuellen Entwicklungsprozessen zu unterstützen.

Unser holistischer Ansatz spiegelt sich sowohl in den Inhalten, der Unterschiedlichkeit unserer Methoden als auch in der Durchführung unserer Ausbildungseinheiten wider.

Das bedeutet, dass wir unsere Module auch mit Elementen aus Meditation, Yoga und anderen Mindfulness-Praktiken interaktiv sowie abwechslungsreich gestalten und alle Sinne auf der Erfahrungsebene beim Lehren integrieren.



Wir verstehen Business und Life als eine Einheit. Dieser integrative Ansatz fördert eine gesunde und nachhaltige Life-Balance (mit »Work/Business« als integrativer Bestandteil) unserer Auszubildenden und trägt zu einem ganzheitlichen Verständnis bei. Zudem glauben wir an »New Work needs Inner Work« und leben sowie praktizieren die Regel »Mindset vor Methode«. Unsere Ausbildung ist demnach kein reines Lehren von neuen Methoden und Tools, sondern setzt am Mindset sowie am Selbst-Bewusst-Sein unserer Auszubildenden an.

Wir ermöglichen damit das Verstehen, Erleben und Gestalten von tiefen und nachhaltigen Entwicklungs- und Transformationsprozessen auf der intrapersonalen, der interpersonalen und der organisationalen Ebene. Basis und Inspiration bieten hierbei Konzepte wie die Integrale Theorie (AQAL) von Ken Wilber, die Psychologie von C.G. Jung und Arnold Mindell, das Presencing von Peter Senge und Otto Scharmer, der Dialogprozess von David Bohm und Jiddu Krishnamurti und anderen Lehrer:innen und Weggefährter:innen.

Unsere Expertise

Mindful Projects Academy

Jürgen Kugele und Elena Meger

Wir bringen jahr(zehnt)elange Erfahrung in den Bereichen Organisations-, Management- und Strategieberatung sowie Business und Life Coaching mit.

Darüber hinaus praktizieren wir beide seit vielen Jahren Vipassana, die Grundlage von Mindfulness und allen achtsamkeitsbasierten Methoden (z.B. MBSR). Zusätzlich vereinen wir Meditation und Geistes-/Sozialwissenschaft mit psychotherapeutischer Kompetenz und körperorientierten Ansätzen, woraus sich unser ganzheitlicher Ansatz ergibt.



Fokus und Ablauf

Mindful Projects Academy

Die Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach besteht aus 9 Modulen mit einem Zeitumfang von insgesamt 230 Stunden. Das Absolvieren der Ausbildung erfolgt hierbei in 3 Schritten*:

1. Belegung des Grundkurses zur Erlangung der Mindfulness-Kompetenz (Module 0, 1 und 2)
2. Die Anwendung und Vertiefung in sowohl Business als auch Life Coaching (Module 3, 4, 5 und 6)
3. Die Positionierung am Markt sowie die Zertifizierung (Module 7 und 8)

Das Belegen des Grundkurses zur Erlangung der Mindfulness-Kompetenz ist Voraussetzung, um die Ausbildung der Mindful Projects Academy zum Mindful Business & Life Coach zu absolvieren.

Neben den 9 Modulen umfasst die Ausbildung folgende zusätzliche Bausteine:

- Integrierte Fallbeispiele
- Konstante Arbeit in Peergruppen
- Ganzjähriges kollegiales Training in Form einer Coaching-Kette
- Individuelles Praxis-Projekt

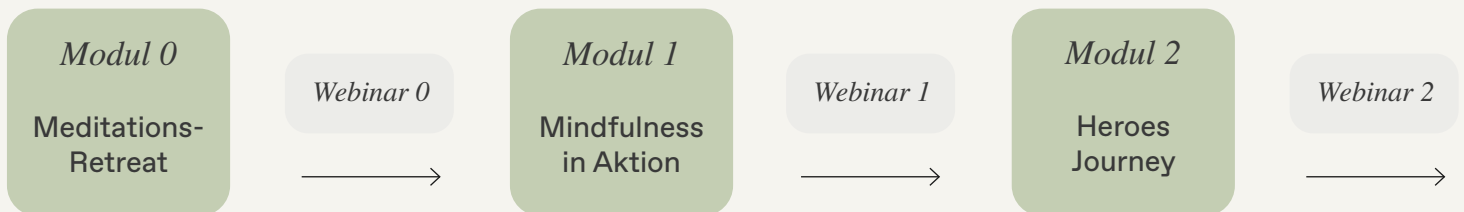
Die Ausbildung beinhaltet zudem eine Lizenzierung im Golden Profiler of Personality (GPOP), einem psychologischen Testverfahren zur Selbsteinschätzung der Persönlichkeitsstruktur nach C.G. Jung.

Zum Abschluss findet eine 2-tägige Zertifizierung mit Präsentation der Praxis-Projekte und einer Abschlussarbeit statt. Bei erfolgreichem Absolvieren erhalten die Teilnehmenden ihre Zertifizierung zum Mindful Business & Life Coach. Das Zertifikat für die Weiterbildung zum Coach, ausgebildet nach den Richtlinien der European Coaching Association (ECA), wird ausschließlich beim Absolvieren der kompletten Ausbildung (alle neun Module) ausgestellt.

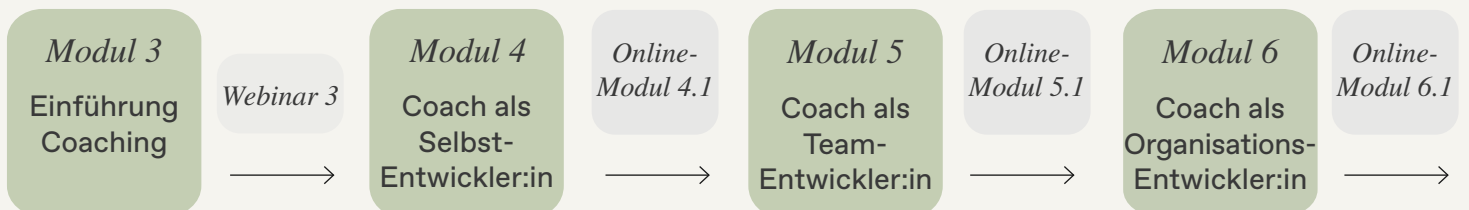
Die 9 Module im Überblick

Mindful Projects Academy

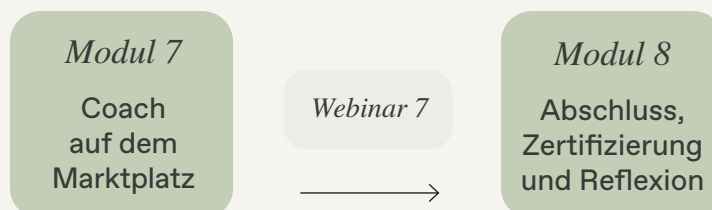
Mindfulness-Kompetenz



Mindful Business & Life Coach



Abschluss



Umfang:

Module 0 und 2: jeweils 4 Tage — Module 1,4,5 und 6: jeweils 3 Tage — Module 3,7 und 8: jeweils 2 Tage
Online-Module: jeweils 1 Tag — Webinare: jeweils 2 Stunden

Die ersten drei Module – Mindfulness-Kompetenz

Mindful Projects Academy

*Modul 0: Meditations-Retreat (Selbst – Erfahrung)**

- In die Stille gehen (in Anlehnung an Vipassana)
- Einführung in die Mindfulness-Praxis
- Mindfulness als Grundhaltung und Orientierung/Ausrichtung
- Training in Gelassenheit und Gleichmut
- Schulung von Wahrnehmung und Fokus
- Haltung von Unvoreingenommenheit, Offenheit, Wohlwollen und Nicht-Urteilen
- Bewusst-Sein und Gewähr-Sein von permanentem Entstehen und Vergehen
- Metta – Praxis der liebevollen Güte
- Entwickeln einer eigenen Mindfulness-Praxis

*Modul 1: Mindfulness in Aktion (Bewusst Sein. Wirksam Handeln.)**

- Innehalten – Vom Reflex zur Reflexion in die bewusste Aktion
- Automatische Reaktionen erkennen und unterbrechen
- Vom Verursachten zum Ausgelösten: Die eigenen wunden Punkte (er-)kennen
- Grundlagen der Selbst-Führung: Die innere Familie kennenlernen (IFS)
- Selbst-Bewusst und Emotional Intelligent (Konzept der intrapersonalen Intelligenz)
- Unterschied zwischen anerkennen »was ist« und akzeptieren »was ist«
- Aus Gelassenheit heraus aktiv und bewusst gestalten
- Selbst-Verwirklichung vs. Ego-Inszenierung
- Den inneren oder äußeren Ruf erkennen

*Modul 2: Heroes Journey (Reise zum Selbst)**

- Dem inneren oder äußeren Ruf folgen
- Die Kräfte der inneren Heldin/des inneren Helden kennenlernen und verkörpern
- Die Ur-Kraft des Widerstands (innere Dämon:innen) kennenlernen und verkörpern
- Die sich bedingende Polarität von Held:in und Dämon:in erfahren
- Die Gegensatzvereinigung der polaren Kräfte und Energien von Held:in und Dämon:in als Basis für den »next big step in life« erfahren
- Die Transformation des inneren Dämons in den Daimon (Platon/Sokrates) bewirken
- Körperarbeit, Tanz und Rituale
- Im Einklang mit sich Selbst die Lebens-Aufgabe und Bestimmung (Vision/Purpose) gestalten

*inkl. Webinar (nach ca. 2 Wochen) und Yoga oder Qi Gong als Begleitung zum Modul

Die vier Aufbau-Module zum Mindful Business & Life Coach

Mindful Projects Academy

*Modul 3: Einführung Coaching**

- Grundlagen des Coachings
- Abgrenzung Coaching von Training, Beratung und Psychotherapie
- Haltung und Ethik im Coaching
- Coach-Klient:in-Beziehung
- Phasen und Elemente eines Coaching-Prozesses
- Ebenen des aktiven Zuhörens
- Pacing
- Fragetechniken
- Ziele erarbeiten
- Zielerleben in vier Dimensionen
- GROW-Methode
- Werte-Arbeit
- Coaching-Kette

*Modul 4: Fokus Persönlichkeit – vom Selbst zum Ich (Coach als Selbst-Entwickler:in)**

- Grundlagen Business & Life Coaching
- Soziale Rollen und authentisches Selbst
- Merkmale professioneller Authentizität
- Rollenprofessionalität als Coach (Rollendistanz – Rollenflexibilität)
- Anforderungen an Coaching in VUCA-Welt
- Vertiefung von Selbst-Führungskompetenzen (Inner Family System/Inneres Team)
- Die Typologie von C.G. Jung als Selbst-Führungsmodell
- Arbeit mit dem GPOP – Typologische Präferenzen erkennen und transformieren
- Ich-Entwicklungsstufen & Reifegradmodelle
- Multiperspektivität und agiles Mindset
- Arbeit mit Glaubenssätzen
- Karriereberatung (berufliche Entwicklung)
- Körperliche und mentale Fitness (Resilienz, Stressmanagement, MBSR)
- Salutogenese – Stimmigkeit und Kohärenz
- „Toxic Positivity“ – Schattenarbeit
- Der Archetyp des/der verwundeten Heilers/Heilerin als Leitbild für Coaches
- Remote Coaching (Virtuelle Welten)

Die vier Aufbau-Module zum Mindful Business & Life Coach

Mindful Projects Academy

*Modul 5: Fokus Beziehung – vom Ich zum Du zum Wir
(Coach als Team-Entwickler:in)**

- Grundlagen Team-Coaching
- Eigene Historie in Beziehungen
- Die (Arbeits-)Beziehung von Coach zu Klient:in
- Die 12 Aspekte der Beziehung zwischen Coach und Klient:in/Coachee
- Kommunikation und Konflikt (Mediation, Konfliktstile, Ebenen von Konflikt, GFK, Aufstellungsarbeit)
- Arbeit mit der Herkunftsfamilie
- Arbeit mit Paar- und Familiendynamiken
- Gruppendynamik/Teamdynamik
- Von der Gruppe zum High-Performance-Team
- Phasen der Teamentwicklung
- Team-Rollen
- Zeitgemäße Kollaborationsmodelle
- Agilität und selbstorganisierte sowie cross-funktionale Teams
- New Work
- Mindful Meeting

*Modul 6: Fokus Um-Welt – vom Ich zur Welt
(Coach als Organisations-Entwickler:in)**

- Grundlagen Organisationsentwicklung
- Systemische Intelligenz und Kontextkompetenz
- Dynamik Mensch – Rolle – Organisation
- Gegensatz Psycho-Logik und Organisations-Logik
- Coach als Organisations-Entwickler:in
- Klassische und moderne Organisationsmodelle (Pyramidal vs. Netzwerk)
- Reifegrade der Organisation-Spiral-Dynamics
- Reifegrad-Modell im Umgang mit Macht
- Machtdynamiken in Organisationen
- Der Purpose einer Organisation (Vision, Mission)
- Strategie und Planung in VUCA
- Corporate Mindfulness
- Vom Ego-System zum Eco-System
- Gesellschaftliches Engagement und soziale Transformation
- Politischer Aktivismus und Spiritualität
- Der/die absichtslose und gelassene Weltverbesserer:in
- Worldwork needs Inner Work

Die zwei Abschluss-Module

Mindful Projects Academy

*Modul 7: Fokus Coach auf dem Marktplatz**

- Die Struktur des Marktes für Coaching und Organisationsentwicklung
- Coaching im Kontext von Identität und Selbstwert
- Selbst-Inszenierung und Positionierung am Markt
- Abgrenzung von McMindfulness
- Erfolgsfaktoren
- Ethik und Selbst-Verständnis in der Rolle des Mindful Life & Business Coaches

Modul 8: Abschluss, Zertifizierung und Reflexion

- Präsentation Praxis-Projekte
- Gemeinsame Retro
- Abschluss-Prüfung
- 360°-Feedback
- Zertifizierung
- Abschluss-Feier

Zertifizierung

Mindful Projects Academy

Die Mindful Projects Academy sowie unsere Ausbildung zum »Mindful Business & Life Coach« ist lizenziert von der European Coaching Association (ECA).

Nach erfolgreichem Weiterbildungsabschluss sind die Absolvent:innen nach den Richtlinien der ECA ausgebildet und haben die Möglichkeit, ihre Aufnahme in den Berufsverband sowie eine Lizenzierung zum professionellen Coach zu beantragen – und profitieren hierbei von einem vereinfachten Aufnahmeverfahren.

Das von uns ausgehändigte Zertifikat enthält den Titel »Mindful Business & Life Coach« sowie das Logo von Mindful Projects und von der European Coaching Association.

Coaching-Hub

Mindful Projects Academy

Unsere Absolvent:innen bekommen zudem die Möglichkeit, Teil unseres Mindful Projects Coaching-Hubs zu werden, der zu Folgendem Zugang bietet:

- Kollegialer (Fall-)Beratung und Supervision
- Netzwerk interdisziplinärer Coaches
- Gemeinsamen Projekten
- Regelmäßigen Vorträgen
- Nutzung der Infrastruktur von Mindful Projects
- Community-Treffen

Leitung und Durchführung

Mindful Projects Academy

Jürgen Kugele

Gründer und geschäftsführender Gesellschafter der Mindful Projects Consulting GmbH. Studium der Sozialwissenschaften M.A.. Ausbildungen zum Psychoanalytiker (Diplom C.G. Jung-Institut Zürich) und Systemiker (IGST und MZW Managementzentrum Witten-Herdecke). Organisationsberater, Führungskräfte-trainer und zertifizierter Management-Coach sowie Lehr-Coach (ECA). Approbation als Psychologischer Psychotherapeut und analytischer Kinder- und Jugendlichentherapeut, Systemischer Paar- und Familientherapeut. Achtsamkeitstrainer und Meditationslehrer.



Elena Meger

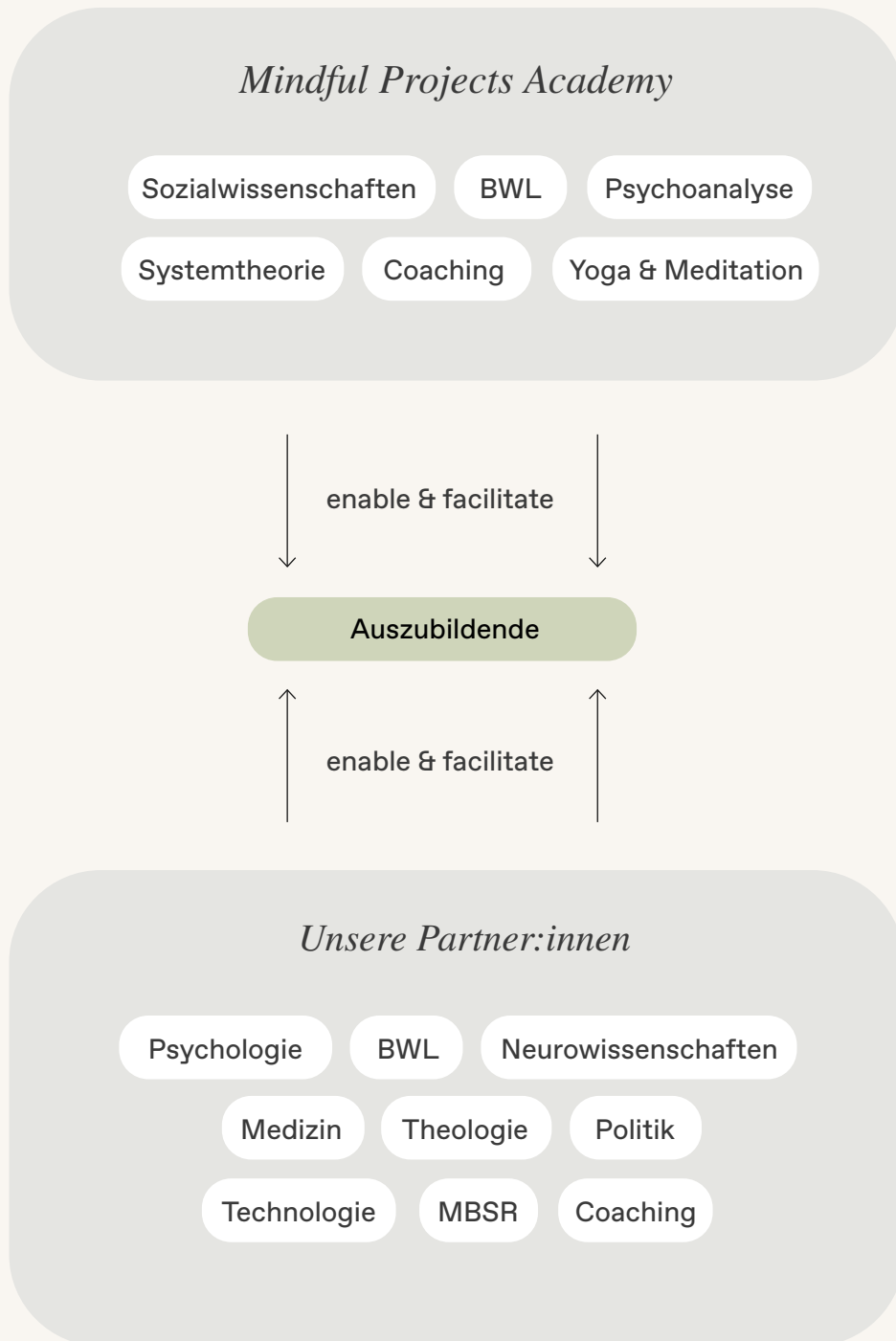
Gründerin und geschäftsführende Gesellschafterin der Mindful Projects Consulting GmbH. Studium der Betriebswirtschaftslehre. (DBVC, ICF und IOBC zertifizierte) Ausbildung zum Integralen Business Coach. Ausbildung zum Design Thinking Coach (German UPA & Interaction Design Foundation zertifiziert) und zur Hatha und Ashtanga Yogalehrerin (Yoga Alliance zertifiziert). Praxiserfahrung in einem Familienkonzern und als Freiberuflerin in den Bereichen Strategieberatung, Kulturwandel, Change Management, Agilität, Entwicklungsförderprogramme, Resilienz und Corporate Mindfulness.



Partner:innen-Pool

Mindful Projects Academy

Für einzelne Module werden in Blockeinheiten unsere Partner:innen mit besonderer Fachexpertise zur Vertiefung der Lehr- und Entwicklungsinhalte einbezogen. Die Expert:innen stehen während der gesamten Ausbildungszeit den Teilnehmenden beratend zur Verfügung.



Termine

Mindful Projects Academy

Modul 0: 15. – 18.03.2023
Webinar 0: 31.03.2023

Modul 1: 20. – 22.04.2023
Webinar 1: 05.05.2023

Modul 2: 17. – 21.05.2023
Webinar 2: 09.06.2023

Modul 3: 30.06. – 01.07.2023
Webinar 3: 14.07.2023

Modul 4: 27. – 29.07.2023
4.1. Online: 25.08.2023

Modul 5: 21. – 23.09.2023
5.1. Online 13.10.2023

Modul 6: 16. – 18.11.2023
6.1. Online 15.12.2023

Modul 7: 19. – 20.01.2024
Webinar 7: 09.02.2024

Modul 8: 08. – 09.03.2024

Do: 11-19 Uhr; Fr: 10-18 Uhr; Sa: 10-17 Uhr

Modul 0: Mi, 11 Uhr bis Sa, 17 Uhr; Modul 2: Mi, 18 Uhr bis So, 14 Uhr

Online-Module: 9-16 Uhr; Webinare: 16-18 Uhr

Veranstaltungsorte

Mindful Projects Academy

Die Veranstaltungsorte befinden sich im Raum Berlin. Auswahlkriterien der Orte sind Ruhe und Naturumgebung für die Mindfulness-Module sowie Helligkeit und klares Design für die Coaching-Module.

Kosten

Mindful Projects Academy

Die Investition für die Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach beläuft sich auf:

8.900€ zzgl. MwSt.* (für Privatpersonen)

10.400€ zzgl. MwSt.* (für Unternehmen/Selbstständige)

- inkl. Kosten für Tagungspauschale, Getränke und Snacks
- inkl. GPOP-Lizenzierung mit Testmaterial und Starter-Kit
- exkl. ggf. Zugfahrten und/oder Unterbringung für Anreisende nach Berlin

*Es besteht die Möglichkeit auf Ratenzahlung

Bewerbung

Mindful Projects Academy

Für die Teilnahme an unserer Ausbildung zum Mindful Business & Life Coach ist ein Vorgespräch obligatorisch.

Es dient dazu, gegenseitige Erwartungen offenzulegen, Fragen zu klären und zudem seitens des Instituts die Eignung der Bewerber:innen zu prüfen sowie eine möglichst heterogene Gruppe und damit einen Qualitätsstandard sicherzustellen.

Schriftliche Bewerbung mit Lebenslauf und kurzem Motivationsschreiben
bitte an: academy@mindful-projects.org

Kontakt

Mindful Projects Academy

Elena Meger
meger@mindful-projects.org

Jürgen Kugele
kugele@mindful-projects.org

Mindful Projects Consulting GmbH
An der Rehwiese 11
14129 Berlin

+49 (0)30 89585353
www.mindful-projects.org

*Wir freuen uns, Dich in Deiner persönlichen Entwicklung
zum Mindful Business & Life Coach zu begleiten und zu unterstützen.*

**Bewusst Sein.
Wirksam Handeln.**

