



CONNECTED
BUSINESS



Achtsamkeit im digitalen Zeitalter

Mounira Latrache
Gründerin Connected Business GmbH
Dezember 2020

Hallo!



Mounira Latrache



WARUM?

Schneller Wandel

Veränderungen sind stetig und unvorhersehbar



Veränderungen

Veränderungen sind unvorhersehbar und werden immer komplexer:

- Digitale Arbeitswelt
- KI & Automatisierung
- Weltmärkte
- Natureinflüsse
- Globale Krisen





Komplexität

Unsere mentale Kapazität kann die Komplexität kaum erfassen - wir brauchen ein neues Betriebssystem.

Überwältigung

Emotionaler & empathischer
Stress





AGIL

NewWork

!!!????!!!?????



AGILE



WAS TUN?

MENSCHLICHE EVOLUTION



Was wir Im Angesicht der
wachsenden Komplexität und
Überwältigung brauchen ist einen
neuen Satz innerer Stärken.

Von Selbst-Führung

zur Co-Führung



Achtsamkeitsbasierte Selbstführung

Schlüssel #1: Bewusstheit

Schlüssel #2: Purpose

Schlüssel #3: Kompass

Schlüssel #4: Verkörperung





SCHLÜSSEL #1: BEWUSSTHEIT

Selbst-Führung

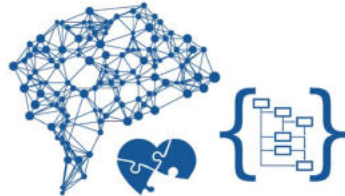
WAS SIND
DEINE
BEDÜRFNISSE?



Top 10 Fähigkeiten um in 2020 erfolgreich zu sein

in 2020

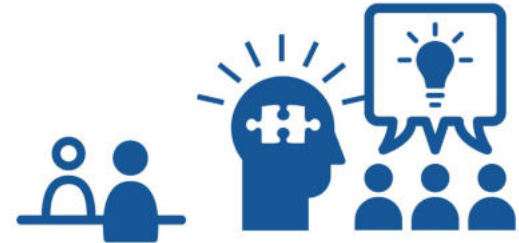
1. Complex Problem Solving
2. Critical Thinking
3. Creativity
4. People Management
5. Coordinating with Others
6. Emotional Intelligence
7. Judgment and Decision Making
8. Service Orientation
9. Negotiation
10. Cognitive Flexibility



Source: Future of Jobs Report, World Economic Forum

in 2015

1. Complex Problem Solving
2. Coordinating with Others
3. People Management
4. Critical Thinking
5. Negotiation
6. Quality Control
7. Service Orientation
8. Judgment and Decision Making
9. Active Listening
10. Creativity



Emotionale Intelligenz

- Selbstwahrnehmung
- Selbststeuerung
- Motivation
- Empathie
- Soziale Kompetenz



Quelle: Daniel Goleman, Emotional Intelligence at Work & Search Inside Yourself Leadership Program (SIY)



SCHLÜSSEL #2: PURPOSE

Dein Haus

Wo kletterst du gerade
nach oben?





WER BIN ICH?

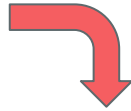


SCHLÜSSEL #3: KOMPASS



KONDITIONIERUNG & TRIGGER

Ängste - Stress - Druck - Leid
Veränderung - Ungewissheit



Schutzmechanismus
Autopilot

Grenzen
Bedürfnisse
Emotionen
Mentale
Gesundheit



Selbstbefähigung
Wahlfreiheit





WAHLFREIHEIT

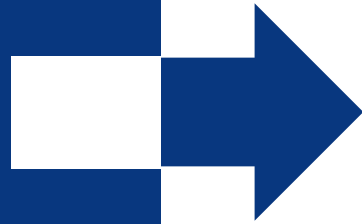


WIE?

A photograph of a dog, possibly a Weimaraner, sitting in a meditative pose (Padmasana) on a wooden floor. The dog is looking directly at the camera with its eyes closed. The image is overlaid with a semi-transparent brown filter and several concentric white circles centered on the dog. The word "ACHTSAMKEIT" is written in white, bold, uppercase letters across the center of the circles. In the background, there are lit candles on a table to the left and a vase with dried branches to the right.

ACHTSAMKEIT

Raus aus dem
Autopiloten



Bewusst sein





NEUROPLASTIZITÄT - Veränderung ist möglich

ACHTSAMKEIT in der digitalen Zeit

Schlüssel #1: Bewusstheit

Schlüssel #2: Purpose

Schlüssel #3: Kompass

Schlüssel #4: Verkörperung

WAHLFREIHEIT

Mut

Vertrauen

Authentizität

Neugierde

Wohlwollen

Akzeptanz



The image features a sunset sky with a warm orange and yellow glow. A large flock of birds is flying across the sky, primarily concentrated on the right side. In the center, there are four concentric circles drawn in a dark blue color. The text "NEUES PARADIGMA" is written in a bold, dark blue, sans-serif font across the middle of the circles.

NEUES PARADIGMA

Was Google
bei der Suche
nach dem
perfekten Team
gelernt hat.

1

Psychologische Sicherheit

Teammitglieder fühlen sich sicher, Risiken einzugehen und angreifbar vor Anderen zu sein.

2

Verlässlichkeit

Teammitglieder erledigen Aufgaben rechtzeitig und erfüllen Qualitätsansprüche.

3

Struktur & Klarheit

Teammitglieder haben klare Rollen, Pläne und Ziele.

4

Bedeutung

Die Arbeit ist für die Teammitglieder persönlich wichtig.

5

Einfluss

Teammitglieder glauben, dass ihre Arbeit wichtig ist und Veränderung bewirkt.

re:Work

Ri

“Computers will outperform us”



SUBSCRIBE

The Future of Humanity - with Yuval Noah Harari



The Royal Institution ✓

Subscribe 401K

Yuval Noah Harari, PhD in History
from the University of Oxford

“Technology itself is going to use the values we communicate to develop its own intelligence”

Mo Gawdat, Chief Business Officer and VP of Google x



DER GRÖßTE TREND DER DIGITALEN TRANSFORMATION

BUCH NEUERSCHEINUNG

ACHTSAM, VERTRAUENSFULL, AUTHENTISCH

WIE ICH GELERNT HABE, MICH SELBST UND ANDERE ZU FÜHREN

VON MOUNIRA LATRACHE





CONNECTED
BUSINESS

THE END. DANKE!

 [ConnectedBussinesses](#)

www.connected-b.com