



Kalapa Academy GmbH
Ferdinand-Schmitz-Str. 28
51429 Bergisch Gladbach

Fon: +49 (0)2204 - 96 70 79 20
Fax: +49 (0)2204 - 96 70 79 29
Email: info@kalapaacademy.com
Web: www.kalapaacademy.de

Alleinstellungsmerkmal

Wir verbinden Achtsamkeit, Neurowissenschaften und Führung zu innovativen Programmen zur Entwicklung von Führungskräften, Teams, Mitarbeitern und Organisationen.

Leistungen

Working Mind

10-Wochen Programm: Resilienz, Zufriedenheit und Zusammenarbeit im Unternehmensalltag

Resilient Mind

Die Geschwindigkeit im Arbeitsalltag ist extrem hoch, negativer Stress alltäglich geworden. Dieses Programm umfasst zwei eintägige sowie vier halbtägige Workshops – Präsenztreffen, Webinare plus Einzelcoachings.

Leaders Mind

Dieses Programm greift die Führungsthemen dieser Zeit auf. Ein intensives Programm mit 6 Modulen à 2,5 Tagen, Webinaren, einer Online-Bibliothek sowie unserer App und wissenschaftlicher Begleitung.

Team Mind

Ein einzigartiges Programm, das die neusten Forschungserkenntnisse von High Performance Teams, Achtsamkeitsmethoden und Neurophysiologie intelligent miteinander verbindet. Sprechen Sie uns an!

Führungskräfteentwicklung

Integration achtsamkeitsbasierter Methoden zur (Selbst-)Führung und neurophysiologischer Erkenntnisse zu gesunden, leistungsstarken Teams in die bestehende Führungskräfteentwicklung Ihrer Organisation.

Ausbildung Mindfulness Trainer for Organisations (MTfO)

24 Monate - für Personalentwickler, Führungskräfte, Trainer und Berater

Ausbildung achtsamkeitsbasiertes systemisches Coaching (MBsC)

18 Monate, systemische Coachinausbildung in Kombination mit Achtsamkeitsmethoden & Neurophysiologie

Achtsamkeits-Coaching

Executive-, Ziel-, Life-Balance- und Teamcoaching

Inhalte und Dauer der Module aller Angebote passen wir gern an Ihre Möglichkeiten an. Alle Leistungen können mit Forschung kombiniert werden. So kann die Evaluation der Maßnahme direkt integriert werden.

Forschung

Seit 2013 hat die Kalapa Leadership Academy mit inzwischen über 1.000 Teilnehmern das **weltweit umfangreichste Forschungsprojekt** zum Thema *Achtsamkeit im Unternehmensalltag* durchgeführt. Die Ergebnisse werden Anfang 2017 erstmalig wissenschaftlich publiziert.

Die medizinische Wirksamkeit von Achtsamkeitsmethoden ist seit den 1970er Jahren gut belegt. Zur Wirkung im Unternehmenskontext gab es bisher keine umfassende Forschung. Gemeinsam mit unseren Forschungspartnern haben wir **die Erforschung unserer Arbeit deshalb zum Kern unserer Marke gemacht**.

Partner in der Forschung

Oxford Mindfulness Centre, University of Oxford, Großbritannien

Das Oxford Mindfulness Centre gehört zu den renommiertesten Einrichtungen, die die Wirkung von Achtsamkeit in verschiedenen Kontexten untersuchen. Chris Tamdjidi, Geschäftsführer der Kalapa Academy, ist als Schatzmeister Mitglied des Verwaltungsrats des Oxford Mindfulness Centre.

Medical Centre for Mindfulness, Radboud University medical centre, Niederlande

Die Radboud University in Nimwegen ist weltweit führend in neurowissenschaftlicher Forschung. Das Medical Centre for Mindfulness am Universitätsklinikum investiert einen großen Teil seiner Arbeit in die Erforschung der vielfältigen Wirkungen von Achtsamkeitsmethoden.

Hochschule Coburg, University of Applied Sciences, Coburg

Prof. Dr. Niko Kohls war wichtigster Forschungspartner im Rahmen unseres weltweit erstmaligen Studienprojekts *Resilienz, Zufriedenheit und Zusammenarbeit im Unternehmensalltag*. Er hat zahlreiche wissenschaftliche Artikel und Studien zum Thema Achtsamkeit veröffentlicht.

PSYT – Psychological Technologies Ltd., London

Das britische Unternehmen PSYT mit Sitz in London hat sich auf die Erfassung des Wohlbefindens der Mitarbeiter mittels Smartphone basierter ad hoc Umfragen (Experiential Sampling) spezialisiert. Kalapa Academy nutzt diese erstmals entwickelte Technik zur direkten Evaluation der Trainings.

Generation Research Programm-Institut (GRP), München

Ehemals Teil der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) liegt der Forschungsfokus des GRP auf dem Thema Achtsamkeit und generationaler Wandel.

Technische Universität Kaiserslautern, Kaiserslautern

Dr. Thomas Prescher an der TU Kaiserslautern forscht zu organisationalen Hürden bei der Einführung und Implementierung von Achtsamkeit im Unternehmenskontext.

ESSEC Business School, Paris, Frankreich

An der École Supérieure des Sciences et Commerciales (ESSEC) in Paris werden die aus unserer Forschung gewonnenen Daten zur Wirkung von Achtsamkeitsmethoden im Zusammenhang mit unbewussten Mustern im Denken und Handeln von Managern untersucht.

Frankfurt School of Finance & Management, Frankfurt

Das Forschungsprojekt »Responsible Finance« untersucht den Einfluss von Achtsamkeitsmethoden auf Compliance und Risikobereitschaft bei Entscheidungen durch Angestellte und Führungskräfte im Finanzsektor.

Forschungsprojekte

- I. **Resilienz, Zufriedenheit und Zusammenarbeit im Unternehmensalltag** (10 Wochen)
Kooperation mit der Hochschule Coburg, University of Oxford und Radboud umc. Dieses Projekt gilt als weltweit bislang umfangreichstes Forschungsvorhaben zum Thema Achtsamkeit am Arbeitsplatz. Teilnahme von insgesamt 31 Großunternehmen wie Robert Bosch GmbH, Novartis, Hilti, Fujitsu TDS, SCS Supercomputing, uvm.
- II. **Achtsamkeitsbasierte Kurzzeitintervention** (4 Wochen)
Kooperation mit der University of Oxford und Radboud umc. Dieses Projekt untersucht, ob und wenn ja welche Wirkungen verschiedene Achtsamkeitsmethoden im Rahmen einer Kurzzeitintervention am Arbeitsplatz haben können.
- III. **Vergleich verschiedener Formen von Achtsamkeitstrainings**
Kooperation mit Psychological Technologies (PSYT) und The Mindfulness Initiative, London. Im Rahmen dieses Projektes vergleichen wir die Wirkung von drei verschiedenen Formen von Achtsamkeitstraining (Präsenztraining, web-basiertes Training, App-basiertes Training).
- IV. **Kollaborative Zusammenarbeit und kollektive Intelligenz – Achtsamkeit in Teams**
In diesem Projekt durchlaufen Teams ein achtsamkeitsbasiertes Teamentwicklungsstraining.
- V. **Achtsamkeit und verantwortungsbewusstes Handeln im Finanzsektor**
Kooperation mit der Frankfurt School of Finance & Management. Dieses Projekt wirft einen Blick auf den Einfluss von Achtsamkeitsmethoden auf Compliance und die Risikobereitschaft bei Entscheidungen durch Angestellte und Führungskräfte im Finanzsektor.
- VI. **Achtsamkeit und unbewusste Denkmuster**
Kooperation mit der ESSEC Business School, Paris. In diesem Projekt beleuchten wir die Wirkung von Achtsamkeit auf unbewusste Muster im Denken und Handeln von Managern.
- VII. **Mitfühlendes Führen im Gesundheitswesen** (Compassionate Leadership)
Kooperation mit The King's Fund Stiftung, London. Im Rahmen dieses Projektes untersuchen wir den Einfluss von Achtsamkeitsmethoden auf einen mitfühlenden Führungsstil im Gesundheitswesen.

Anonymität der Forschung

Wir arbeiten weltweit mit Großkonzernen zusammen. Ohne die bedingungslose **Garantie von Anonymität und Datenschutz** der Teilnehmer wäre unsere Forschung in diesem Kontext nicht möglich.

Aus diesem Grund werden die erhobenen Daten zu keinem Zeitpunkt mit dem Namen oder der E-Mailadresse von Mitarbeitern in Verbindung gebracht. Die **Zuordnung der Daten** wird über einen **Forschungscode** sichergestellt, den die Teilnehmer zu Beginn selbst erstellen.

Gründer und Geschäftsführung



LIANE STEPHAN

GESCHÄFTSFÜHRERIN, BERATERIN, TRAINERIN, COACH, AUSBILDERIN

»Meine Arbeitsweise beruht auf dem systemischen Ansatz und einem ganzheitlichen Prozessverständnis. Beides setzt einen achtsamen Umgang mit mir selbst und den Kunden voraus.«

- Studium der Psychologie und Sportwissenschaften, 10 Jahre Leistungssportlerin
- Geschäftsführerin der Kalapa Leadership Academy und von Systemotion. Als Systemikerin liegen ihre Schwerpunkte in der Organisationsberatung und -entwicklung, Teamentwicklung, Coaching sowie authentische Führungskräfteentwicklung.
- verfügt über mehr als 1.000 Coachingstunden über 30 Jahre und war Ausbildungsleiterin für namhafte systemische Ausbildungsinstitute bei über 20 Lehrzyklen.



CHRIS TAMDJIDI

GESCHÄFTSFÜHRER, BERATER, TRAINER, COACH

»Als Geschäftsführer und Familienvater lege ich besonderen Wert auf Authentizität und Menschlichkeit in der Führung. Mein Antrieb ist es, das Potenzial von kontemplativen Methoden durch ihre Integration in den Führungsalltag zu heben.«

- Studium der Physik am Imperial College of Science, Technology and Medicine in London und MBA an der University of Texas at Austin.
- 6 Jahre Unternehmensberater bei der Boston Consulting Group (München, Kuala Lumpur, London), Schwerpunkt Automobilindustrie sowie Maschinen- und Anlagenbau.
- Anschließend leitete er 7 Jahre als Geschäftsführer von Shambhala Europa über 70 Meditationszentren und Gruppen in Europa und ein Landzentrum in Südfrankreich.

Pressespiegel

09/2016

Deutschlandfunk: Achtsamkeit – Mehr als nur eine Modeerscheinung?

Deutschlandfunk



Zusammenfassung

Liane Stephan und Professor Niko Kohls von der Hochschule Coburg zu Gast in der DLF *Lebenszeit*. In 90 Minuten erklären und diskutieren sie Wirkungen und Nutzen von Achtsamkeitsmethoden mit Hörern, mit der Moderatorin und miteinander.

Zitat

Wenn ich mir meiner selbst bewusster bin und mehr Dinge wahrnehme an mir, [...] dann kann ich das wahrscheinlich mit Anderen auch. Achtsamkeit macht es Führungskräften leichter, die Situation zu sehen, zu wissen welche Priorität habe ich jetzt gerade und dann auch dabei zu bleiben [...].

01/2016

Handelsblatt Wochenende: Bewusst sein

Handelsblatt



Zusammenfassung

Das neue Jahr beginnt und der alltägliche Wahnsinn geht weiter: Millionen Deutsche sehnen sich nach einem klareren, bewussteren Leben. Kann ihnen Achtsamkeit bei der Suche helfen?

Zitat

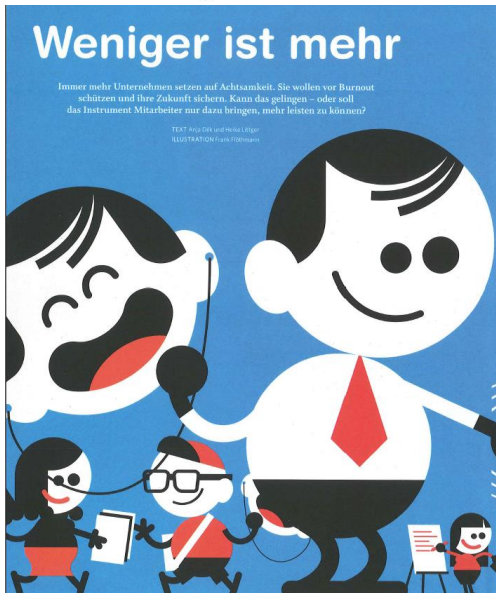
Mehr als 700 Mitarbeiter aus über 20 Firmen, von Konzernen wie Bosch bis zu Mittelständlern, haben acht Wochen lang mit einem Programm geübt, das vom Urvater Jon Kabat-Zinn inspiriert ist und von der auf Achtsamkeit am Arbeitsplatz spezialisierten Kalapa Academy auf die Arbeitswelt angepasst wurde: Achtsame E-Mails, achtsames Telefonieren und achtsame Meetings sind Teil davon.

12/2014

enorm WirtschaftsMagazin: Weniger ist mehr

enorm

Wirtschaftsmagazin



Zusammenfassung

Immer mehr Unternehmen setzen auf Achtsamkeit. Sie wollen vor Burnout schützen und ihre Zukunft sichern. Kann das gelingen – oder soll das Instrument Mitarbeiter nur dazu bringen, mehr leisten zu können?

Zitat

Achtsamkeitstraining? Für einen Manager? Als Cathrin Frey, Personalentwicklerin bei Fujitsu TDS, vor einem Jahr mit diesem Vorschlag auf Rohde zukam, hatte er gelacht: „Das war für mich Firlefanz, was Religiöses.“ Andererseits, warum sollte er es nicht mal ausprobieren? Schon lange wollte er etwas gegen den Stress in seinem Team unternehmen. In vielen Projekten wuchs die Komplexität des Alltags Mitarbeitern und Führungskräften über den Kopf.

10/2013

Die ZEIT: Neue Haltung im Büro

DIE ZEIT



Zusammenfassung

Dieser Artikel widmet sich der Frage, inwiefern Meditation und Business zusammenpassen. Ferner bietet er über vielfältige Teilnehmerstimmen einen Einblick in ein Forschungsprojekt der Kalapa Academy und dessen Erfolge.

Zitat

Firmen wie Bosch, Siemens oder RWE experimentieren mittlerweile mit Achtsamkeitstrainings, selbst bei der Deutschen Bank oder der Europäischen Zentralbank gibt es Meditationsgruppen.

[...] Teilnehmer berichten davon, dass sie ihre E-Mails neuerdings nur noch zweimal am Tag abrufen, in Sitzungen ihre Smartphones ausschalten oder mehr auf einen respektvollen Umgang mit Kollegen achten.