

Mit Veränderungen und Krisen konstruktiv umgehen

So werden Sie widerstandsfähig und krisenfest.

Das Arbeitsleben ist von häufigen und starken Veränderungsprozessen geprägt. Manchmal sogar von großen Krisen. Die Fähigkeit und die Bereitschaft sich kontinuierlich neuen Anforderungen und Herausforderungen anzupassen, ist in der heutigen Zeit eine Schlüsselkompetenz. Um sich nicht als Opfer der Umstände zu fühlen, sondern als Gestalter des eigenen Lebens ist ein konstruktiver Umgang mit Veränderungen notwendig. Eine solche Veränderungskompetenz ermöglicht ein aktives Mitgestalten bei Change Projekten und ein gutes Überstehen von Krisensituationen unter bestmöglicher Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse.

Ihr Nutzen

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer, wie sie Veränderungen und Krisen nicht nur bewältigen sondern auch produktiv gestalten, meistern und als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen können. Sie reflektieren sich selbst im Kontext ihrer persönlichen Veränderungssituation und erweitern Ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Veränderungen und Krisen.

Inhalte

Einführung

- Was hindert Menschen, sich zu verändern?
- Die grundsätzliche Systematik von Veränderungen und Krisen verstehen
- Spannungsfelder in Veränderungsprozessen

Selbstreflexion

- Mentale Bestandsaufnahme: Eigene Veränderungsbedarfe erkennen
- Eine positive Einstellung aufbauen und aufrechterhalten gegen Widerstände
- Den eigenen Einflussbereich neu entdecken, nutzen und erweitern

Selbstbeeinflussung

- Mit eigenen Unsicherheiten und Ängsten konstruktiv umgehen
- Hinderliche Muster im Denken, Fühlen und Handeln gezielt verändern
- Von der Problemhaltung zur Lösungsorientierung wechseln

Selbstveränderung

- Perspektivenwechsel trainieren
- Erfolgsfaktoren für die Kommunikation mit sich selbst kennenlernen
- Verhaltensflexibilität erlangen und trainieren

Zielgruppe

Mitarbeiter, die in Veränderungsprozessen involviert sind oder Krisen erleben und diese aktiv meistern wollen

Methoden

Trainerinput, aktive Übungssequenzen in Einzel- und Gruppenarbeit, Diskussion im Plenum, Coachingelemente, kollegiale Fallberatung, Bearbeitung von Praxisfällen, Feedbackrunden

Hinweise

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

Dauer: 2 Tage

Aktuelle Termine und Preise entnehmen Sie bitte unserer Internetseite

[Mit Veränderungen und Krisen konstruktiv umgehen](#)

Seminarkennziffer: B07