

## Mit Veränderungen konstruktiv umgehen

Offen für Neues: „Das haben wir schon immer so gemacht“ war vorgestern.

Das Arbeitsleben ist von häufigen und starken Veränderungsprozessen geprägt. Die Fähigkeit und die Bereitschaft sich kontinuierlich neuen Anforderungen und Herausforderungen anzupassen, wird bei vielen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vorausgesetzt. Um sich dann nicht als Opfer der Umstände zu fühlen, ist ein konstruktiver Umgang mit Veränderungen und die Entwicklung einer eigenen Veränderungskompetenz notwendig. Eine solche Veränderungskompetenz ermöglicht ein aktives Mitgestalten bei Change Projekten unter bestmöglicher Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse. Ein gutes individuelles Veränderungsmanagement leistet sowohl einen wichtigen Beitrag zur persönlichen Lebensqualität als auch zur Unternehmensentwicklung.

### Ihr Nutzen

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie Veränderungen nicht nur bewältigen, sondern auch produktiv mitgestalten und als Chance zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen können. Sie reflektieren sich selbst als verantwortlicher Mitgestalter im Kontext betrieblicher Veränderungsprojekte und erweitern Ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Veränderungen.

### Inhalte

#### Einführung

- Was hindert Menschen, sich zu verändern?
- Die grundsätzliche Systematik von Veränderungen verstehen
- Das Spannungsfeld von Rationalität und Emotionalität

#### Selbstreflexion

- Mein mentales Modell: Den eigenen Veränderungsbedarf erkennen
- Das 4-Zimmer-Modell der Veränderung
- Raus aus der Komfortzone: Eine positive Einstellung zur Veränderung entwickeln
- Den eigenen Einflussbereich entdecken, nutzen und erweitern

#### Selbstbeeinflussung

- Sich vom Betroffenen zum Mitgestalter entwickeln
- Mit eigenen Unsicherheiten und Ängsten konstruktiv umgehen
- Hinderliche Muster im Denken, Fühlen und Handeln erkennen und gezielt verändern
- Von der Problemhaltung zur Lösungsorientierung

#### Selbstveränderung

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

### **Zielgruppe**

Mitarbeiter, die häufig in Veränderungsprozesse involviert sind und sich aktiv einbringen 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 konstruktiv umgehen](#)

Seminarkennziffer: B07