

Live-Online-Training: Mit Veränderungen und Krisen konstruktiv umgehen

So werden Sie widerstandsfähig und krisenfest.

Die Welt ist im Ausnahmezustand, geprägt von dramatischen Veränderungen und einer anhaltenden Krisensituation, ausgelöst durch ein kleines Virus. Die Fähigkeit und die Bereitschaft sich auf diese Situation einzulassen, sich kontinuierlich neuen Anforderungen und Herausforderungen anzupassen, wird mehr und mehr zu einer Schlüsselkompetenz. Damit wir uns nicht als Opfer der Umstände erleben oder in einen Dauerfrust abrutschen, sondern Gestalter des eigenen Lebens und auch gesund bleiben, ist ein konstruktiver Umgang mit Veränderungen und Krisen erforderlich.

Ihr Nutzen:

Sie erfahren in diesem Seminar, wie sie Veränderungen und Krisen nicht nur besser bewältigen, sondern auch produktiv gestalten und meistern können. Sie reflektieren sich selbst im Kontext ihrer persönlichen Veränderungssituation, entwickeln Ihre Widerstandsfähigkeit (Resilienz) weiter und entdecken in der aktuellen Situation sogar Möglichkeiten der persönlichen Weiterentwicklung.

Inhalte

Modul 1: Einführung (vormittags)

- Krisen versus Veränderung: Unterschiede und Gemeinsamkeiten
- Die Spannungsfelder und Zumutungen von Veränderungen und Krisen verstehen

Modul 2: Selbstreflexion (nachmittags)

- Mentale Bestandsaufnahme: Eigene Veränderungsbedarfe erkennen
- Eine positive Einstellung aufbauen und aufrechterhalten auch gegen Widerstände

Modul 3: Selbstbeeinflussung (vormittags)

- Mit eigenen Unsicherheiten und Ängsten konstruktiv umgehen lernen
- Hinderliche Muster im Denken, Fühlen und Handeln erkennen und gezielt verändern

Modul 4: Selbstveränderung (nachmittags)

- Perspektivenwechsel trainieren
- Strategien für die Kommunikation mit sich selbst kennenlernen

Zielgruppe

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

Methoden

Trainerinput, Fallbeispiele, Online-Tools, Chat, Kollaboration und Visualisierung auf virtuellem Whiteboard, Gruppenarbeit in Break Out Rooms, Selbstlernphase zwischen den Modulen

Format

Wir bieten dieses Thema als Inhouse Training an. Beim Format richten wir uns ganz nach Ihren Wünschen – wir können es als Präsenztraining oder als Live-Online-Training durchführen. Die Trainingsdauer und z.B die Frage, ob wir ganztägig trainieren oder auf mehrere kürzere Sessions verteilt bespricht gerne ein Kundenberater/eine Kundenberaterin des ime mit Ihnen. Im Anschluss erhalten Sie ein schriftliches Angebot des ime dazu.