



Aus Zitronen Limonade machen Konzentration auf die eigenen Handlungsspielräume unter schwierigen Rahmenbedingungen

Wir haben es tagtäglich mit Ereignissen und Begegnungen zu tun, die wir in ihrer Existenz nicht beeinflussen können. Dennoch stellen wir uns ihnen engagiert im Sinne des Ganzen.

Ob wir dabei auf Dauer an physischer oder gar psychischer Kraft verlieren, oder ob wir aus diesen eher sauer anmutenden „Zitronen“ eine schmackhafte Limonade machen, liegt allerdings sehr oft an uns selbst. Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen: In vielen Fällen liegt es an uns, ob wir uns als Opfer empfinden und uns zum Ertragen (von Menschen und Situationen) verdammt fühlen, oder ob wir uns auf die eigenen tatsächlich vorhandenen Handlungsspielräume konzentrieren und damit gestaltend tätig werden.

Dieser **Workshop** vermittelt Ihnen in großer Lebendigkeit und mit Spaß am Experimentieren **Methoden**, die Sie darin unterstützen können, von der Opfer- in die **Gestalter-Rolle** zu kommen – trotz unabänderlicher Rahmenbedingungen.

Inhalte

- *Analyse der Rahmenbedingungen / Restriktionen, mit denen Sie umgehen müssen*
- *Übungen zum Perspektivwechsel: Der Fokus, unter den Sie das „Unabänderliche“ noch stellen können*
- *Vom Betroffenheitsbereich in den Einflussbereich*
- *Erkennen der eigenen Stärken zur Bewältigung schwieriger Situationen*
- *Negative Gedanken und Gefühle gegenüber Rahmenbedingungen und/oder bestimmten Personen zulassen können*
- *Methoden, um aus diesen „Zitronen“ Limonade machen zu können – Über das Rezept entscheiden Sie!*
- *Sich vom Teufelskreis einer umgebenden „Meckerkultur“ nicht anstecken lassen und mental gesund bleiben*
- *„Entlarvung“ individueller, negativer Wahrnehmungsmuster und Aufdecken positiven Wahrnehmungspotenzials*

Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende aller Unternehmensbereiche und Hierarchieebenen
Max. 10 TN

Dauer und Ort der Veranstaltung

2 Tage an einem Ort Ihrer Wahl

2 Tage
Seminar & Workshop

Seminarleitung



Marion Badenhop M.A.

Als erfahrene Management-Coach ist sie seit langem in der wirtschaftlich extrem relevanten Thematik der Beratung und Begleitung von Führungskräften und TOP-Management in Veränderungsprozessen tätig. Ein zentraler Fokus ist dabei unter anderem die Befähigung von Führungskräften und Mitarbeitenden zur Selbststeuerung in schwierigen Change-Situationen, ganz besonders vor dem aktuellen Hintergrund der Arbeitswelt 4.0.



Ausgezeichnet mit dem „Excellence in Practice“-Award der American Society for Training & Development (ATD) in Dallas/Texas.

www.m-b-consulting.de
Fon +49 (0) 6201 256226