



Seminar: Persönliche Veränderungskompetenz stärken

Angesichts der zunehmenden Dynamik im beruflichen Alltag sind immer mehr Mitarbeiter gefragt, Veränderungsprozesse gut zu bewältigen und darüber hinaus lösungsorientiert und aktiv zu unterstützen. Erlernen Sie die hierzu förderlichen Kommunikations- und Verhaltensmuster und überwinden Sie innere Blockaden. Lernen Sie, wie Sie die eigene Komfortzone verlassen können. Stärken Sie Ihre Fähigkeiten, in Zeiten immer schnellerer und komplexer Veränderungen souverän, handlungsfähig und kraftvoll zu bleiben, nicht an eigener Lebensqualität zu verlieren und das Neue sogar als Chance zu nutzen.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, die sich in einem dynamischen beruflichen Umfeld bewegen und die die damit verbundenen Veränderungen und persönlichen Herausforderungen erfolgreich meistern wollen.

Ziele und Nutzen

- Offenheit für Veränderungen fördern und flexibler werden
- Mut für Neues stärken
- Vergangenes loslassen und die eigene Komfortzone verlassen
- Nicht mehr beeinflussbare sowie fortwährende Veränderungen besser akzeptieren
- Bereitschaft zu ständigem Lernen stärken
- Eigenen Handlungsspielraum erkennen und Chancen nutzen
- Eigenverantwortung und Aktivität ausbauen
- Innere Haltung bei Veränderungen erweitern z. B. lösungs- statt problemorientiert
- Individuelle Veränderungsmotivatoren kennen lernen und nutzen
- Mit Unsicherheit und Ängsten besser umgehen
- Hinderliche Verhaltens- und Kommunikationsmuster in Veränderungsprozessen erkennen und zielführend, authentisch verändern
- Krisen und persönliche Rückschläge gut bewältigen – Resilienz stärken
- Persönliche Ressourcen bewusster nutzen

Inhalte

Die Teilnehmer bekommen ein tieferes Verständnis für Veränderungen und reflektieren ihre Stärken und Limitierungen in Veränderungssituationen. Sie erhalten individuelle Impulse zur Stärkung ihrer persönlichen Veränderungskompetenz und zur Bearbeitung aktueller Themen in Veränderungsprozessen.

Methodik

Trainer-Input mit anschließender unmittelbarer Anwendung auf den konkreten Arbeitskontext der Teilnehmer für einen erfolgreichen Praxistransfer; Einzel- und Gruppenarbeit an den individuellen relevanten Themen; erlebnisaktivierende Methoden (Erkenntnis durch Erleben - Verknüpfung von Coaching und Training); Selbstreflexion; Feedback; Erfahrungsaustausch.

Organisation

Dauer: 2 Tage

Rahmen: Als firmeninternes und offenes Seminar im Angebot

Trainerin: Nadja Henrich

Kontakt: ☎ +49 1523 380 54 86 ▪ info@nadjahenrich.com ▪ www.nadjahenrich.com