

Veränderungskompetenz erfolgreich aufbauen

Souverän handeln in einer agilen Arbeitswelt

| | |
|--------------------|--------------------|
| Zielgruppe: | alle Mitarbeitende |
|--------------------|--------------------|

| | |
|---------------|--|
| Dauer: | Präsenz: 1 Tag oder online: 2 Module à 4 Stunden jeweils Online-Follow-up: 1 Modul à 2 Stunden |
|---------------|--|

| | |
|------------------------|------------------|
| Teilnehmerzahl: | max. 12 Personen |
|------------------------|------------------|

| | |
|--------------------------|--|
| Ziele und Nutzen: | <p>Wie können Mitarbeitende im Kontext von Agilität und digitaler Transformation souverän durch die unsichere, komplexe, mehrdeutige und sich stetig verändernde Arbeitswelt navigieren? Die Antwort: Es wird immer wichtiger, eine persönliche Veränderungskompetenz aufzubauen – für Mitarbeitende ein zentraler Faktor. Dies bedeutet, kontinuierlich an sich selbst zu arbeiten, stets offen zu sein für Veränderungen, um mit einem agilen Mindset handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben. Der erfolgreiche Umgang mit Komplexität und Unsicherheit wird zur Kernkompetenz im stetigen und rasanten Wandel.</p> <p>Der Fokus des Seminars liegt auf der emotionalen Dimension, wie auf Veränderungen reagiert wird. Die Grundvoraussetzung hierfür ist die Fähigkeit zur Selbstreflexion, die emotionale Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Die Teilnehmenden lernen ihre individuellen Denk- und Verhaltensmuster bei Veränderungen kennen, wie Ängsten und Widerständen begegnet und Selbstwirksamkeit erlebt werden kann. Es werden psychologische Grundkenntnisse vermittelt, welche große Bedeutung Achtsamkeit in Veränderungsprozessen zukommt und wie ein offenes, agiles Mindset aufgebaut werden kann. Ziel des Seminars ist, die emotionale und soziale Kompetenz der Teilnehmenden in Veränderungsprozessen zu steigern.</p> |
|--------------------------|--|

| | |
|-----------------|---|
| Inhalte: | Einzelne Themen: <ul style="list-style-type: none">• Kennzeichen der VUKA-Welt, neues BANI-Modell• 7-Phasen-Modell individueller emotionaler Reaktionen• Psychologische Grundkenntnisse• Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung, Selbstregulation• Achtsamkeit als persönliche Ressource• Denk- und Verhaltensmuster wandeln• Souveräner Umgang mit Ängsten und Widerständen bei Veränderungen• Fähigkeit zur Selbstmotivation aufbauen |
|-----------------|---|

| | |
|------------------|---|
| Methodik: | Theorie, Einzel- und Gruppenarbeit, Austausch im Plenum |
|------------------|---|

Beraterin | Trainerin | Coach

Die Expertin für Selbstführung und Selbstcoaching

Brüelstraße 7 • 78462 Konstanz • T. 07531 9184668
info@elke-groeger.de • www.elke-groeger.de/selbstfuehrung

Elke Groeger
BEWUSSTE MITARBEITER ATTRAKTIVE UNTERNEHMEN