

Seminar-Workshop

Zusteuern auf Neuland - Sicherheit im Umgang mit Veränderungen gewinnen

Beschreibung: Permanente Neuerungen, hohe Fehlzeiten im Team, steigende Fluktuation und die damit verbundene Herausforderung, immer wieder gut mit der Unsicherheit bei Veränderungen umgehen zu können. Ist das auch immer öfter für Sie ein Thema? Der Workshop beleuchtet die Frage „Wie können Sie damit so umgehen, dass Sie gesund, motiviert und fokussiert bleiben?“

- Ziele:**
- Herausforderungen und Trends bei Veränderungen benennen
 - Chancen und Risiken von Veränderungen und Unsicherheit beleuchten
 - Aktuelle Situation einordnen und reflektieren
 - Ziele und Kriterien für einen guten Umgang mit Unsicherheit klären
 - Anforderungen, Ressourcen und Future Skills ableiten
 - Mit schwierigen Gefühlen gut umgehen: Lösungsstrategien entwickeln, um immer wieder in Balance zu kommen
 - Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit erhöhen: Kommunikation und Verbundenheit mit sich und anderen stärken
 - Hilfreiche Tools für den flexiblen Umgang mit Veränderungen und für innere Stabilität kennenlernen und testen

Zielgruppe: Führungskräfte und Fachkräfte

- Inhalte:**
- Was verstehen Sie unter Unsicherheit?
 - Was bedeutet Unsicherheit für Sie persönlich?
 - Persönlich und im Team: Wo und in welcher Form zeigt sich Unsicherheit?
 - Realistischer Wunschzustand
 - Handlungsfelder, Ressourcen, Tools und Routinen
 - Nächste Schritte

Termin: Individuell zu vereinbaren

Dauer: 1 Tag, z.B. 9:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Individuell zu vereinbaren

Trainerin: Andrea Fenske · Sandweg 83 · 60316 Frankfurt
andrea.fenske@vitalperspektiven.de
069 · 17 50 66 72
0176 · 47 68 10 93