

## Veränderungen stressfrei, konstruktiv und selbstbewusst meistern



Sie stehen in der heutigen Arbeitswelt und auch privat vor alltäglichen Veränderungen, mit denen Sie freiwillig oder auch unfreiwillig umgehen müssen. Was heute noch zu Ihren Aufgaben zählt, gehört schon morgen nicht mehr dazu. Diese schnelllebige Zeit fordert, sich flexibel auf neue Situationen einzustellen.

Veränderungsprozesse sind jedoch immer auch ein emotionales Abenteuer. Wir fühlen uns – je nach

Situation – in unserem Selbstwertgefühl, unserem Ansehen oder unserer wirtschaftlichen Sicherheit bedroht.

Die eigene Bereitschaft zur Veränderung spielt in Zeiten des Wandels eine entscheidende Rolle. Wie können Sie geplante Veränderungen aktiv unterstützen, mitgestalten und gleichzeitig Ihre Leistungsfähigkeit dauerhaft sichern?

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie sich in Veränderungssituationen verhalten und welche Strategien Sie zu deren Bewältigung bereits einsetzen. Sie erkennen Ihr Potenzial und entdecken neue Möglichkeiten, anders mit Veränderungen umzugehen. Somit erweitern Sie Ihr persönliches Verhaltensrepertoire und das schafft Sicherheit.

### Inhalte

- den eigenen Umgang mit Veränderung erkennen
- emotionale Dynamik von Veränderungsprozessen
- Umgang mit Enttäuschungen und Neuanfängen
- Strategien, sich immer wieder neu auf Veränderungen einzulassen
- Übungen für mehr Gelassenheit bei Stress und Unsicherheit

Der Wechsel zwischen Einzel- und Gruppenarbeit in Kombination mit kurzen theoretischen Inputs hilft Ihnen dabei, Ihre persönlichen Veränderungssituationen für sich zu reflektieren und zu bearbeiten. Sie erhalten wertvolle Ideen & Tipps, die Sie im Alltag ausprobieren können. Nach diesem Seminar werden Sie mehr Gelassenheit und Sicherheit im Umgang mit Veränderungssituationen erleben.