



Ihr persönliches Bildungsangebot










Seminare

Seminarnummer: 1046

Persönlicher Umgang mit Veränderungen

Change Prozesse besser bewältigen

| | | | |
|--|---|--|---|
|  Termin | 13.03.2025 - 14.03.2025 |  Ansprechpartnerin | Jacqueline Lebe Tel.: 030/31005-130 Fax: 030/31005-120 Mail: jacqueline.lebe@bbw-akademie.de |
|  Abschluss | bbw Teilnahmebescheinigung |  Veranstaltungsort | Charlottenburg, Haus der Wirtschaft Am Schillertheater 2 10625 Berlin |
|  Unterrichtsform | Seminar | | |
|  Dauer | 2 Tage á 8 Stunden | | |
| Zeiten | 08:30 - 16:30 Uhr | | |
|  Gebühr | 890 €* <small>* Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.</small> | | |

Perspektiven

Das einzig wirklich Beständige ist die Veränderung - und dennoch fällt es den meisten schwer, Veränderungen, die "von außen" diktiert werden, im eigenen Leben gut und einfach anzunehmen. Die Zeiten ändern sich und die Unternehmen passen sich an. Change-Prozesse werden manchmal gut begleitet, manchmal einfach vorgegeben und jeder muss seinen Umgang damit finden. Das Seminar gibt einen Einblick in die ganz normalen menschlichen Reaktionsweisen auf Veränderungen. Die Teilnehmenden erfahren, wieso die wenigstens "hurra" rufen, wenn sie Gewohnheiten aufgeben sollen und warum Einsicht nicht immer hilft, eine Veränderung anzunehmen und umzusetzen. Sie entdecken praktische Herangehensweisen, Veränderungen zu leben und zu integrieren.

Inhalte

Die eigene Haltung und limbische Prägung macht es Menschen unterschiedlich leicht, sich neuen Situationen anzupassen oder sie als unabänderlich zu akzeptieren. Das einzige was jeder tatsächlich ändern kann, ist sich selbst oder seine Einstellung. Dabei ist es hilfreich, sich selbst, seine Werte und Glaubenssätze zu kennen. Doch wie oft nimmt man sich im Alltag die Zeit für Reflektion, während man doch damit beschäftigt ist, sich gegen die Veränderung zu wehren? Ohne eigentlich genau zu wissen, woher der Widerstand kommt. Veränderungen als Selbstverständlichkeit anzunehmen, zuversichtlich und gelassen das Gute in dem Neuen für sich zu erkennen und zu leben. Das ist es.

Die Seminarinhalte im Einzelnen:

Veränderungen - Change-Prozesse

- Krise oder Chance?
- Die Veränderungskurve

Stärkende innere Haltungen

- Gelassenheit finden
- Umgang mit herausfordernden Situationen - Entscheiden

Die limbische Prägung

- Warum ich bin, wie ich bin.
- Warum mir manches leicht und manches schwer fällt.

Bedürfnisse und Motive

- Was sind meine Bedürfnisse? Wahrnehmen und Erkennen.
- Glaubenssätze identifizieren und nutzen.

Selbstmotivation

- Nachhaltig Veränderungen umsetzen.
- Resilienz fördern - Stärkung des Selbst

Stolpersteine und Visionen

- Mangelnde Priorisierung
- Sorgen
- Die anderen
- Wohin geht die Reise? Ziele/Visionen

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen aller Ebenen, die ihre persönlichen Herausforderungen in Veränderungsprozessen besser meistern wollen

Enthaltene Leistungen

Arbeitsunterlagen, gemeinsames Mittagessen und Getränke
