



## ChangeAbility

Persönliche Veränderungskompetenz stärken

### ZIELGRUPPE

MitarbeiterInnen, Projektverantwortliche, Führungskräfte, Personal- und OrganisationsentwicklerInnen, Coaches und BeraterInnen

### TERMINE

Alle Termine finden Sie auf unserer Website.



€ 1.900,- (+ MwSt.+ Hotel)

Wir alle erleben, dass im unternehmerischen Alltag Veränderungen gefühlt immer mehr oder fast ständig stattfinden. Damit wird Change, der ohnehin für jeden Menschen herausfordernd ist, zum ungewollten Dauerzustand. ChangeAbility, also Veränderungsfähigkeit, gewinnt in diesem Kontext immer mehr an Bedeutung.

Nicht immer finden wir optimale organisationale Rahmenbedingungen vor. In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam, was Sie selbst tun können, wie Sie selbst dennoch mit diesen Veränderungen bewusst, gesund und aktiv umgehen können. Sie erkennen, welche Handhabe und Möglichkeiten Sie im Sinne einer Selbstwirksamkeit haben. Dabei betrachten wir sowohl das Innen als auch das Außen, also „Haltung und Handlung“.

### Seminarinhalte

**Reflexion:** meine Ressourcen und Stolperfallen in Change-Prozessen

**Umgang mit Belastungen:** wie ich Überforderung vermeiden kann

**Neurobiologie:** was Veränderungen in unserem Gehirn und Nervensystem auslösen

**Handlungsspielräume** (wieder-)erlangen in Zeiten der Unsicherheit

**Love it, change it or leave it:** wo meine persönliche Balance zwischen Mitgestaltung, Einflussnahme und Akzeptanz des nicht Änderbaren liegt

**Resilienz:** meine Fähigkeiten und Ressourcen einsetzen, um mit Belastung, Sorgen und Ängsten umzugehen

### Lernziele

- › Sie entdecken, warum Change immer so unangenehm ist.
- › Sie reflektieren Ihre eigenen Erfahrungen mit Veränderungen und welche Kompetenzen und Ressourcen Sie mitbringen, um Veränderungen gut mitgehen zu können.
- › Sie lernen, wie Sie Unsicherheit und Ungewissheit annehmen und besser bewältigen können.
- › Sie lernen die eigenen Denkfallen kennen, die Motivation und Zutrauen in Veränderungsprozessen blockieren.
- › Sie nutzen eigene Handlungsoptionen und Gestaltungsspielräume, um Ihre persönliche Veränderungskompetenz zu stärken.