

Als Mitarbeiter mit Veränderungen umgehen

Ständige Veränderungen sind mittlerweile alltägliche Kultur in allen Organisationen geworden und sie fordern von allen Offenheit und ständige Lernbereitschaft. Dieses Seminar haben wir für alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen entwickelt, die sich für ihren persönlichen Umgang mit Veränderungen Unterstützung wünschen.

■ **Zielgruppe:** Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen

■ **Seminarziele:**

- aktive Auseinandersetzung mit dem Thema Veränderungskompetenzen
- eigene Veränderungspotenziale ausloten
- Wissen über Veränderungsprozesse aneignen

■ **Inhalte:**

- **Aktuelle Ausgangssituation - Persönlicher Umgang mit Veränderung**
 - Was hat sich für mich als Mitarbeiter geändert?
 - Wie nehme ich die Veränderung wahr?
- **Phasen in Veränderungsprozessen**
 - Was sind die Phasen (Changekurve) im Prozess?
 - Wo befinde ich mich?
 - Was kommt Neues auf mich zu?
 - Wovon muss ich mich verabschieden?
- **Widerstände gegen Veränderungen**
 - Welche Formen von Widerständen gibt es?
 - Welche Typologien gibt es?
 - Was ist meine eigene Strategie im Umgang mit Widerstand?
 - Wie gehe ich mit Gefühlen wie Ohnmacht, Angst, Wut um?
- **Individuelles Energiemanagement**
 - Welche Ressourcen habe ich? (Familie, Freunde, Kultur usw.)
 - Wie kann ich mit Zukunftsangst umgehen lernen?
 - Was gibt mir Selbstvertrauen in unsicheren Zeiten?
 - Was gibt mir Sicherheit?
- **Entwickeln persönlicher Veränderungskompetenzen**
 - Wie kann ich Veränderungen aktiv mitgestalten?
 - Was kann ich durch Veränderungen gewinnen?
 - Wie halte ich mich arbeitsfähig und arbeitsmarktfähig?
 - Wie kann ich mit meiner Führungskraft kommunizieren?
 - Wie kann ich Rahmenbedingungen von Veränderungsprozessen klären?
 - Wie kann ich mit unklaren Zukunftsaussichten konstruktiv umgehen?

■ **Methoden:**

Kurzvorträge/Präsentationen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionen und Erfahrungsaustausch, Coaching für eigene Anliegen

■ **Rahmendaten:**

- **Dauer:** 2 Tage
- **Trainerin:** Michaela Pätzold-Wenzel
Psychologin, seit 10 Jahren Trainerin für Führungskräfte und Mitarbeiter.
Gerne senden wir ein ausführliches Profil von Frau Pätzold-Wenzel zu.
- **Teilnehmer-Zahl:** max. 12
- **Vor dem Seminar:** Die Anliegen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden durch einen kleinen Fragebogen eruiert.
- **Im Seminar:** Ausführliches Handout für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen
- **Nach dem Seminar:** Seminarfeedback und Auswertung des Seminars