

## Resilient durch Veränderungsprozesse

### Kurzbeschreibung

Die Arbeitswelt dreht sich immer schneller, ein Veränderungsprozess knüpft an den nächsten an. Teilweise überschneiden sich die Veränderungsprozesse und Themen sogar.

Ihre Teilnehmer erhalten Einblick in die Prozesse, die in Phasen der Veränderung ablaufen und entwickeln Handlungsstrategien, um auch mit kritischen Situationen und Widerständen umgehen zu können. Sie erkennen, wie sie sich selbst im Veränderungsprozess verhalten und wie die Reaktionen aller Beteiligten aussehen können. Darüber hinaus werden die Erfolgsfaktoren der Widerstandsfähigkeit/ Resilienz gegenüber Veränderungen angesprochen und die Teilnehmer haben die Möglichkeit, ihr persönliches Balance-Profil zu erstellen und daraus einen individuellen Entwicklungsplan für ihren Arbeitsalltag zu entwickeln.

### Ziele

- + Mitarbeiter, für Veränderungen/Change, fit machen und fit halten
- + Auf Veränderungssituationen, und damit einhergehend Belastungen und Ängste vorzubereiten und die Widerstandskraft zu stärken
- + Durch die Steigerung der Resilienz die Phasen der Veränderungskurve (Streich 1977) in Ihren Ausschlägen abzumildern und gestärkt in die Phasen der Erkenntnis und Integration zu kommen.

### Inhalte

Die Themenschwerpunkte werden im Vorfeld zum Training, auf Basis Ihrer Aufgabenstellungen, gemeinsam mit Ihnen definiert und festgelegt. Sie erhalten Ihr persönliches Trainingskonzept. Denkbar sind folgende Inhalte:

- ✓ Das Resilienzmodell
- ✓ Das Phasenmodell (Streich 1977)
- ✓ Positive Wirkung von Resilienz in den Phasen der Veränderungen
- ✓ Wie stärken ich meine eigene Resilienz für den Veränderungsprozess
- ✓ Wie sehe ich Veränderungen als eigene Chance

Im Wissenstransfer helfen gemeinsame Aktivitäten und Übungen dabei, das erlernte Wissen anzuwenden und umzusetzen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit ihr eigenes Balanceprofil zu erstellen.

<b>Dauer:</b>	2 Tage
<b>Teilnehmer:</b>	Maximal 10
<b>Zielgruppe:</b>	Mitarbeiter, die vor oder in Veränderungen (Change) stehen