

SMART COACHING 73

Wie komme ich mit Veränderungen klar

Wir leben in einer Welt, die einem ständigen Wandel und damit Veränderung unterworfen ist. Begriffe wie VUCA- oder neuerdings auch BANI-World geben diesem Phänomen einen Namen. In meiner beruflichen Praxis als Coach oder Consultant erlebe ich regelmäßig Situationen, in denen Betroffene mit initiierten Veränderungen nicht zurechtkommen – selbst, wenn diese Veränderung gewünscht war und positiv bewertet ist. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit, sowohl im beruflichen wie auch im privaten Kontext. Ein Umstand, der noch zusätzlich Druck erzeugt. Verantwortungsvolle Unternehmen erkennen dies und stellen entsprechende Leistungen für Ihre Mitarbeiter zur Verfügung.

Im Rahmen dieses Workshops lernen wir kennen, warum der Mensch ein „Gewohnheitstier“ ist und mit welchen Tools es uns möglich ist, Veränderungen positiv zu begegnen. In Kleingruppen werden dann erste Erfahrungen mit diesen Tools gesammelt.

Format	Interaktiver Online Workshop – Zoom Call
Dauer	ca. 2 Stunden
Zielsetzung	<ul style="list-style-type: none">• Inhaltliche/motivatorischer Impuls für erfolgreiche Veränderungen• Kennenlernen der Hintergründe, warum uns Veränderungen schwerfallen.• Erkennen, wie positive Veränderung funktioniert• Erlernen von Tools zum Meistern von Veränderung
Ablauf	<ul style="list-style-type: none">• Intro, Kennenlernen• Kurzvortrag „Warum ist der Mensch ein „Gewohnheitstier“?“• Vorstellung von Tools zur Bewältigung von Veränderung• Gruppenarbeit: Erprobung vorgestellter Tools• Reflexion, Zusammenfassung
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Personen, die Veränderungen positiv begegnen möchten.• Personen, die vor einer (größeren) Veränderung stehen.• Personen, die mit häufig wechselnden Anforderungen zurechtkommen müssen.
Gruppengröße	max. 10 Teilnehmer:innen
Investition	EUR 399,-- inkl. 1x Einzel-Coaching (pro Teilnehmer:in) Gruppentarife auf Anfrage