

## Workshop

# “Veränderungskompetenz ausbauen, Widerstandsfähigkeit stärken”

### Ziele des Seminars

- Das Thema Veränderung und die Bedeutung erklären
- Erkennen der eigenen Veränderungskompetenz
- Sich mit der eigenen Einstellung zu Veränderungsprozessen auseinandersetzen

Die Veränderungskompetenz der jeweiligen Teilnehmer ausbauen bedeutet, zu wissen und zu verstehen, wie bei sich und anderen die Bereitschaft, sich für Veränderungen stark zu machen, geweckt und verstärkt werden kann. Wie möglicher Widerstand konstruktiv genutzt und wie Bewahrendes erkannt und erhalten werden kann.

### Lernziele

- Teilnehmer lernen ihren eigenen Veränderungstyp kennen
- Teilnehmer können durch praktische Übungen erleben und trainieren
- Teilnehmer lernen, sich ihrer Fähigkeiten bewusst zu werden
- Teilnehmer bekommen individuelle Anregungen, die Erkenntnisse auf ihre Alltagssituation zu übertragen.
- Teilnehmer entwickeln persönliche Strategien in Veränderungssituationen
- Sie überprüfen ihre eigene Sichtweise

### Anzahl Teilnehmer / Durchführungsdauer

Der Workshop ist für eine Dauer von zwei Tagen in Präsenz und Online geplant, und zwar jeweils von 9.00- 17.00 Uhr inklusive Pausen mit maximal 12 Teilnehmern

Kreativen Interventionstechniken  
Praxisanwendung und Selbstreflexion  
in Form von Einzel-, Paar- und  
Gruppenübungen.



Termine:

04.02 – 05.02.2023	online
01.04 – 02.04.2023	online
20.05 – 21.05.2023	online
08.07 – 09.07.2023	online
02.09 – 03.09.2023	online
21.10. – 22.10.2023	online
25.11 – 26.11.2023	online

**Kosten: 500 € zzgl. MwSt.  
inkl. Materialien**

**Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft trägt der  
Teilnehmer Ort: St.Ingbert**

