

## Workshop

# “Veränderungskompetenz ausbauen, Widerstandsfähigkeit stärken”

### Ziele des Seminars

- Veränderung und ihre Bedeutung verstehen
- Sich mit der eigenen Einstellung zu Veränderungsprozessen auseinandersetzen
- Die eigene Veränderungskompetenz erkennen
- Persönliche Handlungskompetenz entwickeln

Die eigene Veränderungskompetenz auszubauen bedeutet die Bereitschaft mit neuen Situationen konstruktiv umzugehen. Das bedeutet in der ersten Linie sie zu verstehen und zu evaluieren, um sie für sich zu nutzen. Dazu gehört zum Einen mit dem Widerstand, der sich oft anbahnt, realitätsbezogen umzugehen und zum Anderen das Bewahrenswerte zu erkennen und zu erhalten um den Wandel passend zu gestalten.

### Lernziele

- Sie lernen Ihren eigenen Veränderungstyp kennen
- Sie lernen, sich ihrer Fähigkeiten bewusst zu werden
- Sie bekommen individuelle Anregungen, die Erkenntnisse auf ihre Alltagssituation zu übertragen.
- Sie entwickeln persönliche Strategien in Veränderungssituationen
- Sie überprüfen ihre eigene Sichtweise

### Anzahl Teilnehmer / Durchführungsdauer

2 Tage online über Zoom, 9.00- 17.00 Uhr inklusive Pausen

maximal 12 Teilnehmer

### Methoden:

- Kreative 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

**Ihre Investition:**

520 € zzgl. MwSt. inklusive Handout

