Veränderungen bewältigen: Die persönliche Veränderungskompetenz verbessern

Zielgruppe

Mitarbeiter/-innen aus der öffentlichen Verwaltungen, Interessierte

Ihr Nutzen

„Nur wer sich ändert bleibt sich treu“ Wolf Biermann
Seit einigen Jahren leben wir in wechselhaften Zeiten: die Corona-Pandemie, politische Ereignisse, Klimawandel und das alles vor dem Hintergrund der expansiven Digitalisierung. Hinzu kommen persönliche Herausforderungen und Veränderungen am Arbeitsplatz. Da ist die individuelle Veränderungskompetenz gefragt, um mental gesund mit dem Wandel umzugehen. Denn Veränderungen gehören zum Leben dazu und können unsere persönliche Entwicklung bereichern und anspornen.

In diesem Workshop lernen Sie welcher Persönlichkeitstyp sie sind und warum es Ihnen individuell schwer fällt Veränderungen umzusetzen. Es werden verschiedene Modelle zum Ablauf von Veränderungsprozessen vermittelt und individuelle Bewältigungsstrategien betrachtet.

Inhalt

1. Die individuelle Wahrnehmung von Veränderungen
 - Einflussfaktoren und Megatrends in der Gesellschaft, die zu Veränderungen führen
 - Perspektiven auf Veränderungen – warum die Sichtweisen individuell sind
 - Das Big-5-Persönlichkeitsmodell zur Selbstreflexion – welcher Veränderungstyp bin ich?
 - Das Komfortzonenmodell – warum fällt es mir schwer, Veränderungen umzusetzen?
2. Ablauf von Veränderungsprozessen – Erklärungsmodelle
 - Phasen des Veränderungsprozesses nach John Kotter
 - Verlauf der Veränderung nach Elisabeth Kübler-Ross
 - Das Change-Hause nach Claes F. Janssen
 - Welcher Weg ist für mich geeignet?
3. Erfolgreiche Bewältigung von Veränderungsprozessen
 - Persönliche Ressourcen aktivieren
 - Einflusskreis versus Sorgenkreis
 - Hindernisse bei der Umsetzung
 - Das Salutogenese Modell – gesund durch den Veränderungsprozess
 - Job Crafting – gesunde Gestaltung des Arbeitsumfeldes
 - Wie kann ich mit Veränderungsdruck von außen umgehen
 - Bonuswissen: Kreativmethoden zur Veränderungsbewältigung

Nummer
K-04-30

Dauer
1 Tag

Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung

Entgelt

110,00 €
143,00 €

Mitglieder des Zweckverbandes
Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.skstd.de informieren.

Ihre Ansprechpartnerin: Manuela.Kreibig@skstd.de, 0351 43835-16 Es gelten die AGB des SKSD

573