



## **Veränderungen und Ängste gestärkt bewältigen**

Ihr Unternehmen durchläuft einen Veränderungsprozess. Das stellt fachliche wie persönlich hohe Anforderungen an den Einzelnen. Fühlen Sie sich verunsichert oder ängstlich? Fehlt Ihnen manchmal Energie und Biss in all den Neuerungen? Können Sie in ihrem Umfeld nicht mehr Auftanken?

Das Seminar bietet Zeit und Raum, sich auszutauschen und Kraft zu schöpfen. Sie konzentrieren sich auf Ihre Stärken. Sie finden kräftigende und stabilisierende Punkte. Sie erleben Möglichkeiten, Energiequellen zu nutzen und auch in Krisenzeiten Ihre Gelassenheit immer wieder zu finden. Daraus entwickeln Sie realistische Handlungsmöglichkeiten und Kraftquellen für den Alltag.

### **Inhalte:**

- Was verunsichert Sie und wie sehen Ihre Befürchtungen aus?
- Sie lernen Wege kennen, mit Ängsten und Unsicherheiten umzugehen
- Sie entdecken Ihre Stärken, Qualitäten und Potenziale
- Sie lernen, sich neue Kraftquellen zu erschließen und in Turbulenzen zu nutzen („Tankstelle“)
- Sie gewinnen Sicherheit, Ihre Fähigkeiten gezielt einzusetzen, um die derzeitigen Anforderungen besser zu bewältigen
- Sie entdecken Chancen und Handlungsspielräume
- Sie kreieren konkrete Schritte, um eigene Ziele zu realisieren

### **Zielgruppe:**

Alle Mitarbeiter, die einen positiven Umgang mit den derzeitigen Veränderungen finden wollen

### **Methoden:**

Mentalübungen, Gruppenübungen, Einzelübungen, Situationsanalysen, Kurzvorträge, Beispiele, Diskussion

### **Dauer:**

2-3 Tage, je nach Gruppengröße