

## **Standfest bleiben in Zeiten von Umbrüchen und Veränderungen Was tun, wenn es anders kommt...**

Für den einzelnen Menschen bedeutet es häufig eine große Herausforderung, wenn sich das bisherige, gewohnte Leben verändert. Ob es um alltägliche Schwierigkeiten wie eine kaputte Kaffeemaschine oder um gravierende inhaltliche und strukturelle berufliche Veränderungen wie die Verlängerung der Lebensarbeitszeit oder persönliche Umbrüche geht, so gut wie immer werden bestimmte Phasen und dazugehörige Gefühle durchlaufen: Ängste, Ablehnung, Zwispältigkeit und Verwirrung sind normale und geradezu notwendige Reaktionen. In diesem Seminar setzen wir uns mit unserem persönlichen Umgang mit Veränderungen im Berufs- und Privatleben auseinander. Die ergänzende Wissensaneignung und Beurteilung von Mustern, Modellen und Phasen von Veränderungsprozessen und das spielerische Ausprobieren neuer Denk- und Handlungsweisen ermöglicht, gelassener, aktiver und positiver mit neuen, unbekanntem Situationen umzugehen und zukünftige Veränderungsprozesse zu erleichtern oder zu verkürzen.

### **Inhalte:**

- Biographische Reflektion: Veränderungsvorbilder- und Erfahrungen
- PionierIn, ReformierIn oder BewahrerIn: Persönliche Wesensteile erkennen, bewerten und nutzen
- Selbstklärung: Bestandsaufnahme der aktuellen Situation – die vier Zimmer der Veränderung
- Phasen der Veränderung, Kriterien für erfolgreiche Veränderungsprozesse
- Umgang mit „negativen“ Gefühlen, Ängsten und einschränkenden Denkweisen
- Aktivierung vorhandener Ressourcen und Stärkung der Bewältigungskompetenz: „Problemtrance“ überwinden, hellwache Aus- und Aufrichtung, den Wege ebnen

### **Referentin:**

Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH),  
Darmstadt

### **Hinweis:**

Es handelt sich um ein Tagesseminar mit 6 - 7 Stunden n.

### **Maximale Teilnehmerinnenzahl:**

Mindestens 6 bis maximal 14 Teilnehmerinnen

### **Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung :**

Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, 2-3 Metaplanwände, Stühle im Stuhlkreis mit Tischen am Rand

### **Maximale Entfernung:**

ca. 50km ab Darmstadt