

## **Der konstruktive Umgang mit Veränderungen**

Hilfreiche Haltungen, Einstellungen und Handhabungen für turbulente Zeiten

### **Zielgruppe**

Alle Personen, die von Veränderungen betroffen sind

### **Zum Thema**

**Der Umgang mit und die erfolgreiche Handhabung von Veränderungen ist für alle Betroffenen eine große Herausforderung.** Die Anforderungen an jeden einzelnen erhöhen sich, die Arbeitsabläufe und Zuständigkeiten verändern sich. Vieles scheint in Frage gestellt zu sein und man fühlt sich innerlich verunsichert. Die Beziehungen untereinander lassen sich wegen des Zeitdrucks nicht mehr so pflegen wie bisher und können daher abkühlen. Da der direkte Kontakt nicht mehr in dem Maße möglich ist wie bisher, wird auch das Vertrauen in die Führung leicht infrage gestellt.

### **Veranstaltungsinhalte**

- Mein individueller Umgang mit der derzeitigen Situation
- Was kennzeichneten unsere bisherigen Rollen und Aufgaben?
- Was ist meine neue Rolle und was sind meine neuen Aufgaben?
- Was bedeutet das für mein Berufsbild und mein Selbstverständnis? Welche Werte kann ich wie leben?
- Was müssen wir loslassen? Was gewinnen wir?
- Emotionale Phasen im Wandel
- Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung. Wie gehen wir mit neuen Herausforderungen um? Was ist meine Selbstverantwortung?
- Das Spannungsverhältnis zwischen geforderter Quantität und möglicher Qualität
- Umgang mit Zielvorgaben und Zielkonflikten
- Eigene Handlungsspielräume erkennen und nutzen
- Umgang mit eigenen und fremden Emotionen
- Ressourcenarbeit – was sind unsere Qualitäten und Stärken?
- Wie können wir uns im Team gegenseitig unterstützen?

### **Ziele**

#### **Die Teilnehmer/innen lernen**

- die aktuelle Situation zu analysieren und Handlungsoptionen zu entwickeln
- eine möglicherweise vorhandene Negativfixierung zu verlassen und eine kraftvolle Haltung bewusst zu wählen
- mit dem Druck von „Oben“ und von „Unten“ besser umzugehen
- sich in schwierigen Situationen im Team gegenseitig zu unterstützen
- mentale Techniken zur Selbststabilisierung anzuwenden
- Handlungsspielräume zu erkennen und zu nutzen
- das Positive an ihrer Arbeit wertzuschätzen

- die eigenen Stärken bewusst zu sehen und gezielt einzusetzen
- die Herausforderungen anzunehmen und zur Leistungssteigerung zu nutzen
- auch kleine Erfolge zu sehen und wertzuschätzen

***Methoden***

Impulsreferate des Trainers, Brainstormings, Einzelarbeiten, Kleingruppenarbeiten, Übungen, Auswertungen und Reflexionen.

***Dauer***

2 Tage