

SEMINARREIHE: CHANGE-KOMPETENZ ENTWICKELN

Sicher durch den Wandel – persönlich wachsen und Veränderung mitgestalten

Oft geschieht Veränderung mitten im Alltag – ohne Vorwarnung und parallel zu allem anderen. Man versucht, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen, doch neue Anforderungen, veränderte Prozesse oder technologische Neuerungen reißen einen immer wieder aus dem Gleichgewicht. Gedanken springen, der Fokus geht verloren, innere Unruhe nimmt zu.

Hinzu kommt: Unsere aktuelle Zeit ist geprägt von tiefgreifenden Veränderungen – politisch, wirtschaftlich und gesellschaftlich. Viele dieser Umbrüche sind kaum steuerbar, aber sie wirken unmittelbar auf unser Arbeitsleben und unser persönliches Erleben. Unsicherheiten nehmen zu, und das Gefühl von Kontrollverlust macht sich breit – egal ob im Büro, im Außendienst oder im Homeoffice.

ZIEL In dieser Seminarreihe gehen Sie Veränderungen bewusst und gestärkt an. Sie erkennen, wie Wandel wirkt, und fördern Ihre mentale sowie emotionale Stabilität. Sie finden und geben im Team Orientierung – auch in unsicheren Zeiten. Statt Veränderungen nur zu bewältigen, gestalten Sie diese aktiv mit.

ZIELGRUPPE

Mitarbeitende, die ihre persönliche Change-Kompetenz erweitern möchten

AUCH INTERESSANT

- VERÄNDERUNGSKOMPETENZ: ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ
- STRESSMANAGEMENT FÜR MITARBEITENDE

MODULE

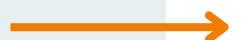
Modul 1: **Change-Kompetenz entwickeln – Mein Weg durch Veränderungen**

Dauer: 2 Tage

Modul 2: **Gemeinsam wirksam im Wandel – Teamkraft nutzen und Orientierung finden**

Dauer: 2 Tage

Eine detaillierte Inhaltsbeschreibung der Module finden Sie auf der nächsten Seite.



SEMINARREIHE: CHANGE-KOMPETENZ ENTWICKELN

Sicher durch den Wandel – persönlich wachsen und Veränderung mitgestalten

MODUL 1 Change-Kompetenz entwickeln – Mein Weg durch Veränderungen

Veränderung erkennen, Klarheit gewinnen und wirksam gestalten

(Dauer: 2 Tage)

- Veränderungsdynamiken verstehen
- Ständige Veränderungen und ihre Auswirkungen im Alltag
- Drei Ebenen der Veränderung reflektieren: sozial, strategisch, operativ
- Reaktionen auf Wandel: Widerstand, Angst, Chancenbewusstsein und Freude
- Innere positive Reaktionsmuster auf Veränderung identifizieren
- Schlüsselkompetenzen in dynamischen Welten entwickeln
- Die vier Ebenen der Selbstführung: kognitiv, emotional, verhaltensbezogen, sozial
- Selbstwirksamkeit steigern: Einflussbereich bewusst nutzen
- Komfortzone bewusst verlassen – Veränderungen aktiv gestalten
- Possibilismus – realistisch bleiben und mit Zuversicht ins Handeln kommen
- Routinen, Selbstdisziplin und Energie-Management im Alltag etablieren
- Gedanken bewusst lenken und mentale Klarheit gewinnen
- Positive Verstärkung nutzen: Erfolge anerkennen und bewusst einsetzen
- Aspekte innerer Konflikte: zwischen Loyalität, Sicherheit und Komfortzone
- Reframing & „Notfallkoffer“ für Druck- und Krisensituationen entwickeln
- ABCDE-Modell zur Handlungskontrolle in kritischen Situationen

45

NUTZEN

- Sicherheit in komplexen Situationen aufbauen
- Klarheit im Denken und Handeln gewinnen
- Persönliche Stärken gezielter einsetzen
- Veränderungen aktiv begleiten
- Alltag mit mehr Energie und Fokus gestalten

METHODEN

- Trainerinput
- Visualisierungen & Flipchart-Arbeit
- Individuelle Reflexionsphasen
- Gruppenarbeiten
- Simulationen
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch
- Transferfragen & Aktionspläne

SEMINARREIHE: CHANGE-KOMPETENZ ENTWICKELN

Sicher durch den Wandel – persönlich wachsen und Veränderung mitgestalten

MODUL 2 Gemeinsam wirksam im Wandel – Teamkraft nutzen und Orientierung finden

Veränderungen mitgestalten und sich gegenseitig stärken

(Dauer: 2 Tage)

- Psychologische Sicherheit fördern: Vertrauen, Offenheit und Fehlerkultur
- Co-Kreativität: Gemeinsam gestalten und Vielfalt als Stärke nutzen
- Rollenklärung im Team: Wo bin ich wirksam? Was brauchen andere von mir?
- Kooperationslandkarte erstellen: Wer oder was stärkt mich im System?
- Kolleg:innen empathisch begleiten, ohne sich selbst zu verlieren
- Kommunikation im Wandel: Klarheit schaffen, Feedback geben und annehmen
- Team als Kraftquelle: bewusster Umgang mit gegenseitiger Hilfe
- Nachhaltige Umsetzung durch kollegiale Netzwerke sichern
- Mit Unmut, Konfliktpotenzial und Spannungen konstruktiv umgehen
- Persönliche Aktionspläne zur nachhaltigen Zusammenarbeit im Wandel

NUTZEN

- Teamzusammenhalt stärken
- Vertrauen im Miteinander fördern
- Veränderungen offen ansprechen
- Unterstützung gezielt nutzen
- Eigene Rolle aktiv gestalten

METHODEN

- Trainerinput
- Visualisierungen & Flipchart-Arbeit
- Individuelle Reflexionsphasen
- Gruppenarbeiten
- Simulationen
- Diskussionen und Erfahrungsaustausch
- Transferfragen & Aktionspläne