Change Management - Veränderungen als Chance sehen und nutzen

Inhalt und Ziele

Veränderungen gehören zum Leben. Sie sind Voraussetzung für Weiterentwicklung und Selbstverwirklichung. Trotzdem ist es nicht immer einfach, mit neuen, nicht einschätzbaren Situationen umzugehen. Sie können Betroffene stark verunsichern und belasten. Ein besserer Umgang mit Veränderungen kann aber gelernt werden, und wir können einiges tun, um in Zeiten des Umbruchs konstruktiv und gesundheitsschonend unseren Lebensweg zu gehen.

Themen

- Warum Veränderungen für unser (Über)Leben notwendig sind und welche mentalen Stärken eine erfolgreiche Anpassung fördern – mehr als nur die Einstellung zu Veränderungen.
- Was in Zeiten des Umbruchs Halt gibt und welche einfachen, praktischen Schritte helfen, Veränderungen als Chance statt Bedrohung zu sehen.
- Schlüsselvoraussetzungen und Kompetenzen für dauerhafte Anpassungsfähigkeit sowie wie Lyra Teilnehmende unterstützt, Veränderungen besser zu akzeptieren und gewinnbringend umzusetzen.

Leitung

Psycholog:in mit mehrjähriger Berufserfahrung als Trainer:in und Berater:in

Dauer

- Impulsvortrag 1 h: Theorie
- Workshop 2 h: Theorie & Praxis
- Training 4 h: Theorie, Praxis & Erfahrung

Zielgruppe

Führungskräfte, Mitarbeitende, Auszubildende