

Erlebnisseminar für Mitarbeiter/innen

Mitarbeiter/innen entwickeln Eigeninitiative und übernehmen Selbstverantwortung, um gesund zu bleiben und ihre Fähigkeiten voll zu entfalten, um auch langfristig die Ziele im Unternehmen zu erreichen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen eine Auswahl aus unserem Programm vor. Informationen zu weiteren Seminaren und Themenworkshops erhalten Sie gern auf Anfrage.

Umgang mit Veränderungen – Stressbewältigung mit der Mäusestrategie

Durch die erhöhte Veränderungsgeschwindigkeit erleben sich immer mehr Mitarbeiter/innen im Dauerstress. Besonders dann, wenn man die Veränderungen nicht selbst veranlasst hat und scheinbar nur wenig Einfluss nehmen kann.

In diesem 1-tägigen Seminar erfahren Mitarbeiter/innen, was man tun kann, um Veränderungen für sich als Chance zu nutzen.,

Inhalte:

- ✓ Veränderung als notwendige Anpassung an die Umwelt
- ✓ Veränderung – Chancen und Risiken erkennen und bewerten
- ✓ Die „Kurve kriegen“ - Phasen in Veränderungsprozessen
- ✓ Die Bedeutung des eigenen Denkens für den erfolgreichen Umgang mit Veränderungen
- ✓ Erfahren, was eine Veränderung emotional auslösen kann
- ✓ Sicherheit erlangen im Umgang mit Unsicherheiten
- ✓ Stressbewältigungsstrategien
- ✓ Die Mäusestrategie
- ✓ Erste Hilfe-Set entwickeln

Methodik

Praxisseminar mit kreativen Erlebnis-Übungen und kurzen theoretischen Inputs. Des Weiteren: Einzel- und Gruppenarbeit, Rollenspiele, Aufstellungen.

