

IntensivSeminar

Resilienz im Fokus

Sich selbst führen in
Phasen der Veränderung



Strategien



**„Erfolgreiche Menschen
haben nicht weniger Probleme als erfolglose.
Sie gehen nur anders damit um!“**

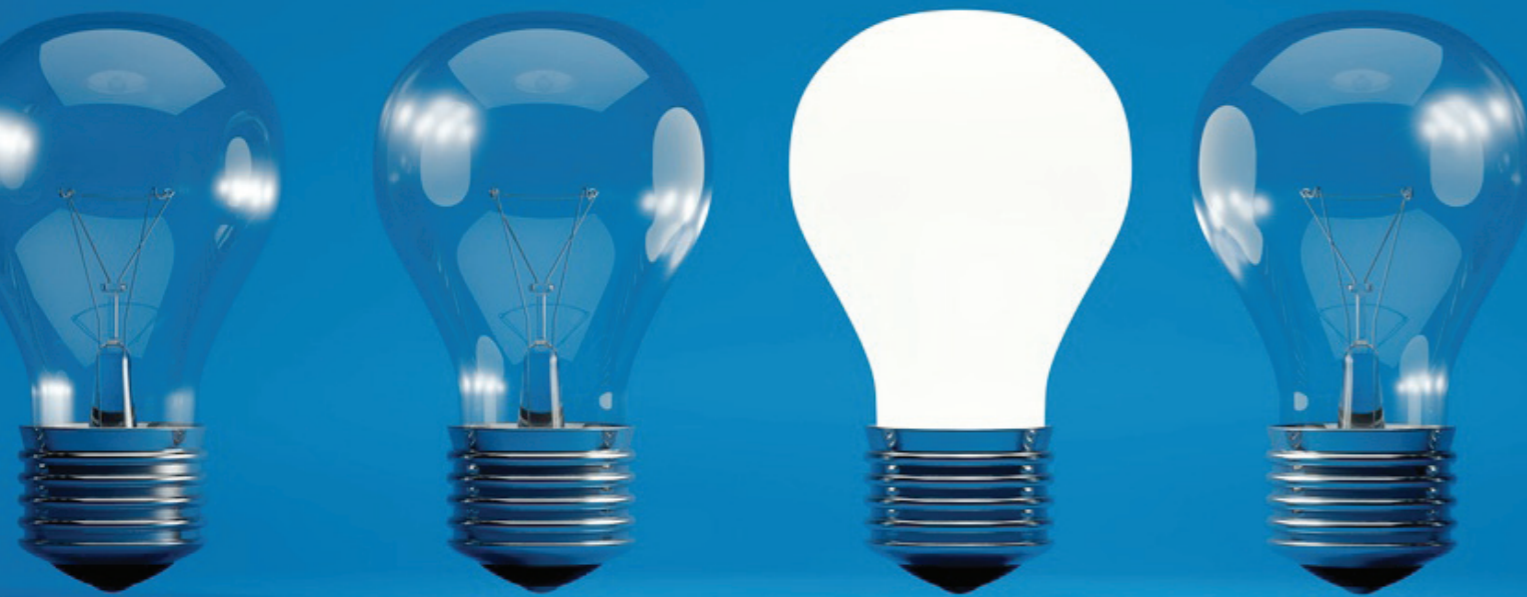
Warum fällt es manchen Menschen leichter einen Tiefschlag, eine tiefergehende Veränderung zu überwinden und wieder zu gewohnter Form aufzulaufen?

Haben sie Strategien, die sie bewusst oder unbewusst einsetzen können, um Widrigkeiten zu begegnen?

Ja, Sie haben Strategien!

Eine moderne Forschungsrichtung, benannt nach dem englischen Wort „Resilience“, das übersetzt Elastizität, Spannkraft bedeutet, beschäftigt sich mit dem Thema. In der Psychologie bezeichnet das Wort Resilienz die seelische Stärke, sich trotz Niederlagen wieder zu fangen.

Resilienz



Umgangssprachlich spricht man von Überlebenskünstlern oder Stehaufmännchen.

Die Resilienzforschung hat dazu ergeben, dass Widerstandsfähigkeit und Robustheit in schwierigen Situationen erlernbar und damit trainierbar sind.

Durch Veränderungen in der Arbeitswelt wie die Übernahme neuer Aufgaben, durch Umstrukturierungen, immer schnellere Veränderungszyklen, Projektarbeit statt fester Arbeitsplätze und eine längere Lebensarbeitszeit, wird die Fähigkeit, sich schnell neuen Situationen anzupassen und die eigene Robustheit zu stärken, sowohl für Unternehmen als auch für Mitarbeiter immer wichtiger.

Dieses Intensivseminar eröffnet die Chance in einer Situation gravierender Veränderung von negativen Gedankenschleifen und fixierten Blickwinkeln weg zu kommen, um Impulse und andere Sichtweisen einzunehmen, umzusetzen und so die Veränderungskräfte zu mobilisieren.

**Damit erhöhen Sie die
Beschäftigungsfähigkeit und die
Flexibilität Ihrer Mitarbeiter.**



Problem Lösung

- Selbsteinschätzung,
Persönliche Standortbestimmung
- Faktoren für Resilienz anhand der 7 Säulen
- Phasen der Veränderung
- Verhaltensmuster von Menschen
in Veränderungen,
schwierigen Situationen und Krisen
- Eigene Widerstände erkennen
und damit umgehen
- Resilienzstärkung – Ressourcen mobilisieren

Zielgruppe: Menschen in Unternehmen, die von Veränderungen betroffen sind und ihre individuelle Widerstandskraft steigern wollen.

Dauer: 2 Tage

Hinweis: Im Anschluss an den Workshop beschleunigt eine Einzelbegleitung die Umsetzung.

Intention



**„Stete Lösungs- und Zielorientierung,
sowie Offenheit, Respekt und
Wertschätzung sind mir wichtig.“**

Meine Kunden schätzen an mir die Klarheit und Präsenz im Auftreten, die Fähigkeit engagiert und kreativ die gesteckten Ziele zu erreichen und dabei die Balance zwischen Notwendigkeit, Kooperation und Spaß zu finden, die es den Teilnehmern leicht macht, den richtigen Weg zu finden.

Als Praktiker habe ich eine klare Ausrichtung auf die Umsetzung der Konzepte.

Kontakt



Ich freue mich über Ihr Interesse.

Mit bestem Gruß

Wolfgang Hammes

Wolfgang Hammes

TRAINER | BERATER | COACH

Hedwigstr. 12
50259 Pulheim

Fon +49 (0) 2238/84 23 76

Handy +49 (0) 173/91 97 398

Fax +49 (0) 2238/30 84 27

Mail beratung@wolfganghammes.de

www.wolfganghammes.de