

Die Change-Welle gut überstehen

Gesund und erfolgreich mit Veränderungen umgehen

ZIELE & NUTZEN

„It is not the strongest of the species, that survives, not the most intelligent ... it is the one that is most adaptable to change“ (C. Darwin)

Konstruktiv mit Veränderung umzugehen ist eine wichtige menschliche Ressource, denn wir alle sind immer wieder mit kleinen und großen Change-Vorgängen konfrontiert. Vor allem im Arbeitsalltag stellen wir uns täglich auf neue Anforderungen und wechselnde Gesprächspartner*innen ein. Wenn dann auch noch Zeitdruck hinzukommt, können wir uns möglicherweise als gestresst oder überfordert erleben. Um in solchen Momenten weiterhin konstruktiv und achtsam zu bleiben, lohnt es, die persönlichen Erfolgsstrategien im Umgang mit Change zu prüfen und wieder in Erinnerung zu rufen!

METHODEN

Praxisbezogene Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Kreativübungen und Methoden aus der angewandten Improvisation, dem Coaching und der wertschätzenden Kommunikation, Wahrnehmungs- und Körperübungen, Feedback durch die Trainerin, Intensive Analyse über Transfermöglichkeiten des Erlernten für den Berufsalltag

IHRE EXPERTIN



Henriette Konschill, Expertin für Moderation und Improvisation

→ Nähere Informationen zu unseren Experten finden Sie auf unserer Webseite unter www.parla.de/experten



© pixabay.com - Pexels

INHALTE

- Steigerung der persönlichen Präsenz – Bereit für die Reaktion im Moment
- Flexibler Umgang mit Veränderung – Yes and! als Kommunikationshaltung
- Sozialer Status – Möglichkeit zur bewussten Beziehungsgestaltung im Alltag
- Vom Plan und seiner Umsetzung – Grundlagen der Improvisation für den Arbeitsalltag
- Achtsamkeit und Stressreduktion – Von der Ruhe im Alltags-Sturm!
- Konstruktiver Umgang mit Gefühlen und Emotionen – Angemessene Reaktionen auf fordernde Gesprächssituationen
- Impulse für wertschätzende Kommunikation im Businessalltag
- Vom Wert der Fehler – Reflexion einer positiven Fehlerkultur

**Bei Bedarf
auch online!**

TERMIN:

DATUM: 16. Februar 2021
ORT: PARLA Heidelberg
DAUER: 1 Tag, 9-17 Uhr
TN-ZAHL: max. 12 Teilnehmende
INVESTITION: 890 EUR zzgl. MwSt.
ZIELGRUPPE: Mitarbeiter und Führungskräfte