

Veränderungen meistern

Freude am Wandel



**„Mögen hätten wir schon wollen,
aber dürfen haben wir uns nicht getraut.“**

Veränderungen gehören zu unserem Leben wie die Wolken zum Himmel - sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld begegnen sie uns in Form von neuen Aufgaben oder Kompetenzbereichen, neuen Vorgesetzten und/oder Mitarbeitern, neuen Abläufen usw. und ganz privat als Mensch haben wir Wünsche, Träume, Sehnsüchte, Ziele. In diesem Seminar lernen wir, wie wir erfolgreich mit Veränderungen umgehen können, was uns wirklich motiviert, wie wir vertrauensvoll aus unseren unliebsamen Gewohnheiten ausbrechen können, um Raum zu schaffen – besonders in unserem Kopf – für Neues. So werden neue Begegnungen und ein neues Miteinander möglich.

Inhalte:

- Perspektivenwechsel
- Steigerung der Neuroflexibilität
- Mentale Hilfsstrategien - die Kraft der Gedanken
- Emotionale Hindernisse und Widerstände
- Was blockiert, was motiviert mich?
- Wie formuliere ich es?
- Wie gehe ich mit der Macht der Gewohnheit um?
- Die Walt-Disney-Methode

Dauer: 1 Tag