

Zukunft sichern:

Resilienzstrategien für dynamische Arbeitswelten

Veränderungen erkennen, Chancen nutzen und mit gezielten Strategien erfolgreich in dynamischen Arbeitswelten agieren

Termine:

1. **Durchgang:** 14.11.25, 28.11.25 & 12.12.25 (jeweils von 09 bis 16 Uhr)
2. **Durchgang:** 27.02.26, 28.02.26 & 06.03.26 (jeweils von 09 bis 16 Uhr)
3. **Durchgang:** 17.04.26, 29.05.26 & 19.06.26 (jeweils von 09 bis 16 Uhr)

Tagungsort: Vechta

3-tägiges Training | 9–16 Uhr

Kosten: 2.000 € netto | 600 € netto mit Förderung (bis zu 70 % Förderung möglich – sprechen Sie uns gerne an)

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aus allen Branchen sowie Mitarbeitende, die in dynamischen Zeiten handlungsfähig bleiben, Veränderungen souverän gestalten und ihre persönliche Resilienz nachhaltig stärken möchten.

Mitarbeitende aus kleinen und mittelständischen Unternehmen

Ihr Nutzen:

- Sie verstehen, wie Veränderungen Organisationen und Individuen beeinflussen.
- Sie lernen, Ihre innere Stärke gezielt zu aktivieren und auszubauen.
- Sie profitieren von kollegialem Austausch und individuellem Feedback.
- Sie entwickeln Ihren persönlichen Zukunfts-Kompass und kehren gestärkt in den beruflichen Alltag zurück.

Programmüberblick:

Tag 1: Innere Stärke aktivieren

- Einführung in Resilienz im Unternehmenskontext
- Standortbestimmung: Belastungen und Reaktionsmuster reflektieren
- Ressourcenarbeit: Eigene Stärken erkennen und nutzen
- Stressbewältigung: Praktische Achtsamkeits- und Selbststeuerungstechniken
- Entwicklung erster individueller Resilienzstrategien

Tag 2: Wandel verstehen und gestalten

- Phasen und Dynamiken von Veränderungsprozessen erkennen
- Emotionale Reaktionen verstehen und einordnen
- Tools zur Einschätzung von Veränderungssituationen anwenden
- Zukunftskompetenzen entwickeln: Handlungsorientierte Haltung in VUCA- und BANI-Welten
- Konstruktive Kommunikation im Wandel trainieren

- Kollegiale Fallberatung zu aktuellen Herausforderungen

Tag 3: Strategie entwickeln und in die Praxis übertragen

- Persönliche Veränderungssituationen analysieren und Lösungsansätze erarbeiten
- Entwicklung einer individuellen Resilienzstrategie und eines Zukunftsplans
- Integration persönlicher Stärken in die eigene Zukunftsgestaltung
- Abschlussrunde und Reflexion

Veranstalter:

arbeits erleben GbR | Isabel Tepe & Dr. Cornelia Schmedes

Mühlenstraße 49 | 49377 Vechta

Tel.: 04441 – 9951262 | info@arbeitsleben.de | www.arbeitsleben.de

Anmeldung:

Per Email unter info@arbeitsleben.de



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Niedersachsen