

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, 05.06.26 & 19.06.26 (jeweils von 09 bis 16 Uhr)

Tagungsort: Vechta

3-tägiges Training | 9–16 Uhr

Kosten: 600 € netto mit Förderung (70 % Förderung bereits von uns beantragt und genehmigt – kein Aufwand für die Teilnehmer); [2.000 € ohne Förderung]

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.

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:

arbeitserleben GbR | Isabel Tepe & Dr. Cornelia Schmedes

Mühlenstraße 49 | 49377 Vechta

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

Anmeldung:

Per Email unter info@arbeitserleben.de



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Niedersachsen