

Blended Learning

Resilienz trifft Agilität - für mehr Widerstandskraft, Fokus und lösungsorientierte Zusammenarbeit

KURZBESCHREIBUNG

Herausforderungen und Veränderungen sind inzwischen schon Normalität und schütteln dennoch zwischendurch alles durcheinander. Doch statt Problemtrance steht bei diesem Online-Training im Mittelpunkt gemeinsame, zukunftsorientierte Lösungen zu finden und dazu in jeder noch so stressigen Situation fokussiert und gelassen zu bleiben. Klingt zu gut um wahr zu sein? Probieren Sie es aus! Sechs Themenbereiche, kleine Gruppen und 6 Wochen lang ein Zeit-Investment von 2,5 Stunden pro Woche, immer donnerstags von 08:00 Uhr bis 10:30 Uhr sorgen für mehr Gelassenheit, Kreativität, Fokus und lösungsorientierte Zusammenarbeit.

HINWEIS

Vorab: 1 Woche als Einführungsphase mit kleinen Aufgaben zum Einstieg in den Kurs inklusive Gruppenbildung von Teams von 4-5 Personen. Die Materialien erhalten Sie mit der Einladung per E-Mail. Zeitinvest insgesamt ca. 2 Std.

Im Nachgang: 1 Woche täglich Impulse mit Übungen (per E-Mail) um das Gelernte zur Routine werden zu lassen. Zeitinvest insgesamt ca. 2 Std.

IHR NUTZEN

Stärkung der Resilienz und Erlernen verschiedenster Achtsamkeitstechniken

Gelassenerer Umgang mit stressigen Situationen

Kenntnisse in wertschätzender Kommunikation und agilen Methoden

Kompetenzen im Bereich Zeitmanagement und Netzwerken

SCHWERPUNKT

Drei Schlüsselkompetenzen, die Sie in diesen sechs Wochen aufbauen, sind: Ein offenes und flexibles Mindset, ein empathisches Heartset und ein effektives Toolset für Achtsamkeit und offene Zusammenarbeit.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen

THEMEN

Sie durchlaufen eine Reise von folgenden Modulen:

- Mindfulness
- Resilienz
- Zeitmanagement
- Kommunikation
- Agile Methoden
- Netzwerken

VORAUSSETZUNGEN

Technische Voraussetzungen sind ein Laptop oder Rechner mit Kamera und Mikrofon. Inhaltliche Voraussetzungen gibt es nicht. Hilfreich ist die Bereitschaft, sich einzubringen und der Wunsch, an sich und der eigenen Situation zu arbeiten.

Modul 1: Modul 5: Agile Methoden

- Die Eigenschaften der VUCA Welt erfordern eine neue Art der Zusammenarbeit. Und dafür brauchen wir Agilität als "Neuverdrahtung". Mit Methoden wie Liberating Structures oder auch Design Thinking gelingt effektives, wertschätzendes Teamwork auf Augenhöhe ebenso gut wie die Entwicklung kreativer und erfolgreicher Produkte oder Lösungen. Und Spaß machen sie auch.

Modul 2: Modul 1: Mindfulness

TERMINE

Beginn: 06.11.2024

6 Module á 2,5 Stunden jeweils von 08:00-10:30 Uhr

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter
E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling
E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de
Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 198

- Die Konzentration auf den Moment, das Nutzen der Lücke zwischen Reiz und Reaktion, sind entscheidend, damit wir aus dem Autopilotmodus aussteigen und das Steuer wieder selbst übernehmen. Oder aus dem Hamsterrad ausbrechen und ins Raftingboot steigen. Und zwar mit Fokus auf das, was uns wichtig ist. Schon kleine Tools können eine echte Veränderung bewirken und dauerhaft nicht nur unsere Denkweisen ändern, sondern auch unser Gehirn dank der Neuroplastizität positiv und nachweisbar verändern.

Modul 3: Modul 2: Resilienz

- Das Trainieren einer inneren Widerstandsfähigkeit sorgt dafür, dass wir uns bewusst auf herausfordernde Situationen vorbereiten können, in diesen souverän handeln und nach stressigen Momenten schnell wieder zu unserer Gelassenheit zurückfinden und daraus Erlerntes zur stetigen Verbesserung nutzen. Wir bauen uns eine mentale Firewall auf, damit diese Hackerangriffe und kleinere Attacken keine Chance mehr haben, unser System komplett lahmzulegen.

Modul 4: Modul 4: Kommunikation

- Die Art unserer Kommunikation hat sich verändert. Nicht nur technisch, sondern auch zwischenmenschlich. Dass wir nicht nicht kommunizieren können, wissen wir inzwischen alle, also sollten wir es so tun, dass wir ein respektvolles und erfolgreiches Miteinander ermöglichen. Was wir benötigen, ist klare, offene und wertschätzende Kommunikation, die geprägt ist von Menschlichkeit.

Modul 5: Modul 6: Netzwerken und offizieller Abschluss

- Wir können die Herausforderungen und immer schnelleren Veränderungen der (Arbeits-) Welt nur gemeinsam erfolgreich bewältigen. Und dafür benötigen wir ein Netz, das trägt. Menschen, die sich gegenseitig unterstützen, wirklich zuhören und weiterempfehlen. Und die gemeinsam Ideen kreieren für eine aufstrebende Zukunft und diese dann auch umsetzen.

Modul 6: Modul 3: Zeitmanagement

- Zeit ist eine der wertvollsten, wenn nicht die wertvollste Ressource, die wir haben. Sie lässt sich nicht ausdehnen oder manipulieren. Also sollten wir sie bestmöglich nutzen. Und zwar für das, was uns am Herzen liegt. Ohne Überforderung und so, dass wir das Gefühl haben, selbst zu bestimmen, wie wir sie sinnvoll verbringen.

Termindetails

TERMIN

Beginn: 06.11.2024

Preis: 1.140,- € p.P.

Modul 1: Modul 1: Mindfulness

- 06.11.2024 (08:00 Uhr) bis 06.11.2024 (10:30 Uhr)
- [Webinar](#) | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 2: Modul 2: Resilienz

- 13.11.2024 (08:00 Uhr) bis 13.11.2024 (10:30 Uhr)
- [Webinar](#) | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 3: Modul 3: Zeitmanagement

- 20.11.2024 (08:00 Uhr) bis 20.11.2024 (10:30 Uhr)
- [Webinar](#) | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 4: Modul 4: Kommunikation

- 27.11.2024 (08:00 Uhr) bis 27.11.2024 (10:30 Uhr)
- [Webinar](#) | Online

- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 5: Modul 5: Agile Methoden

- 04.12.2024 (08:00 Uhr) bis 04.12.2024 (10:30 Uhr)
- [Webinar](#) | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth

Modul 6: Modul 6: Netzwerken und offizieller Abschluss

- 11.12.2024 (08:00 Uhr) bis 11.12.2024 (10:30 Uhr)
- [Webinar](#) | Online
- Dauer: 2,5 Stunden
- Trainer*innen: Ute Korinth