

Mehr Kraft in Veränderungsprozessen - oder: Wie führe und motiviere ich mich selbst?

KURZBESCHREIBUNG

Die Welt verändert sich immer schneller, sie müssen sich ebenfalls anpassen – fachlich, emotional und persönlich und Stabilität ist nicht in Sicht. Um sich selbst besser durch den stetigen Wandel zu führen, hilft es, die eigenen Stärken und Herausforderungen zu kennen, um daraus Wege zu mehr persönlicher Stabilität abzuleiten. In diesem Online-Training lernen Sie die Grundlagen Ihrer Motivation kennen und wie Sie Ihrem Motivprofil entsprechend besser mit Veränderungssituationen umgehen können. Sie erfahren wie Sie Lernprozesse unterstützen, motivspezifisch gestalten und so immer wieder neu lernen können. Sie erarbeiten ganz persönliche Wege durch Veränderungssituationen und Ihre damit verbundenen Herausforderungen.

HINWEIS

Der Termin für den zweiten Halbttag wird am Webinarende innerhalb der Gruppe gemeinsam mit der Trainerin vereinbart.

IHR NUTZEN

Sie kennen die fünf Motivtypen und können ihr eigenes Motivprofil einschätzen.

Sie kennen ihre Stärken und Herausforderungen und wissen, wie Sie motivspezifisch noch besser mit Veränderungssituationen umgehen.

Sie kennen die Phasen, die wir typischerweise in Veränderungsprozessen durchlaufen und können sich gezielt selbst steuern und Unterstützung holen.

Sie wissen, wie Sie erfolgreich auf geistiger und emotionaler Ebene Lernprozesse ermöglichen und fördern und kennen Ihre motivspezifische Lernstrategie.

SCHWERPUNKT

Zentrales Thema ist die Selbstführung in Veränderungssituationen. Um dauerhaft stabil und motiviert zu bleiben liegt unser Fokus auf dem persönlichen Motivprofil, mit dessen Hilfe wir individuelle Handlungs- und Haltungsoptionen entwickeln.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen

THEMEN

Tag 1 – Motivtypen, das eigene Motivprofil und Phasen der Veränderung:

- „Wer bin ich und wenn ja – wie viele?“ - Stärken und Herausforderungen der Motivtypen im Change
- Selbstreflexion zu Motivtypen und persönlichen Herausforderungen
- Curve of Change / Zimmer der Veränderung: Was passiert mit mir und was brauche ich wann von wem?

Tag 2 – Lernen bewusst gestalten und persönliche Stressmuster überwinden:

- Lernen - Flexibles Denken – (agiles) Mindset: Unterstützung für's Gehirn im Change
- Motivtypischer Umgang mit Veränderungsstress – Eigene Muster erkennen und Lösungen und Handlungsoptionen erarbeiten

LEHRMETHODEN

Theorie-Inputs, Einzel- und Gruppenübungen, Diskussion und Reflexion

VORAUSSETZUNGEN

Die Bereitschaft zur Selbstreflexion und die Motivation, mit und an sich selbst zu arbeiten.

TERMINE

2 x 3,5 Stunden an zwei halben Tagen

17.01.2022 (09:00 Uhr) bis
17.01.2022 (13:00 Uhr)

Webinar | Online

Preis: 490,- € p.P.

Seminarleitung: Christine Dilmaghani

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

44 703