

## Change no more! Von ständigen Veränderungen überwältigt und erschöpft

### KURZBESCHREIBUNG

Das erleben Menschen gerade in vielen Rundfunkanstalten und Unternehmen: Ein Veränderungsprojekt löst das nächste ab. Mehrere Change-Prozesse laufen parallel und fordern dauerhaft hohe Aufmerksamkeit und erhebliche Leistungen. Der eigene Einfluss und Kontrollmöglichkeiten in Bezug auf Veränderungsprozesse sind gering. Hilfreiche Ressourcen für Unterstützung stehen auf dem Prüfstand. Das ‚Warum diese Veränderung?‘ ist wenig transparent ... Dieses Erleben vor dem Hintergrund weiterer gesamtgesellschaftlicher Herausforderungen und individuell anspruchsvoller Lebenssituationen bewirkt nicht selten, dass die Kapazitäten im Umgang mit Ungewissheit und Veränderung stark beansprucht werden, ja schwinden können und plötzlich sogar die tägliche Routine immer schwerer fällt. Dieses Seminar bietet die Gelegenheit innezuhalten, sich selbst und die persönlichen Handlungsoptionen zu reflektieren, eigene Energiereserven zu erkennen und wirksam in Veränderungsprozessen zu aktivieren.

### IHR NUTZEN

Sie erfahren, warum unser persönliches Ressourcenmanagement aktuell besonders wichtig ist und wirksam sein sollte

Sie erfahren, wie Sie sich in Changeprozessen besser fokussieren können und damit weniger Belastung erleben

Sie erfahren mehr über Wirkfaktoren bei Stress und Stressmanagement

Sie lernen, was Sie tun können, um resilienter zu werden

### ZIELGRUPPE

Alle Personen, die sich gerade von ständigen Veränderungen belastet und erschöpft fühlen.

### THEMEN

Zusammen arbeiten wir an diesen Fragestellungen:

Welche Kompetenzen unterstützen mich im ‚Dauer-Change‘ eine gute Energie aufrechtzuerhalten?

Wie können mich meine stabilen Zonen dabei unterstützen, Unsicherheit leichter auszuhalten?

Wie kann ich meine Stressresistenz und Resilienz stärken?

Wie gehe ich mit Orientierungslosigkeit, Ambivalenzen und inneren Widerständen um?

### LEHRMETHODEN

Theoretischer Input, Diskussion Austausch und viele Methoden für den persönlichen Alltag

### TERMINE

**27.06.2024 (10:00 Uhr) bis**

**28.06.2024 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.390,- € p.P.

Seminarleitung: Gabriele A. Maier

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Florian Klein

E-Mail: [f.klein@ard-zdf-](mailto:f.klein@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:f.klein@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-353

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

43 290