

Die Kunst des Loslassens: zukunftsorientierte Entscheidungen treffen

KURZBESCHREIBUNG

In Zeiten des Wandels stoßen selbst gut eingespielte Teams an ihre Grenzen. Dies führt zu Überlastung, Fokusverlust, Frust und Demotivation. In diesem Seminar lernen Sie als (laterale) Führungskraft Reduktionspotenziale zu erkennen, strategisches Loslassen im Team zu begleiten und Überlastung zu minimieren – sei es bei Projekten, Workflows, Formaten oder Aufgaben. Eine Bestandsanalyse unterstützt Sie dabei, fokussierte und zukunftsorientierte Entscheidungen zu treffen. Im Fokus steht die kollektive Akzeptanz des Loslassens und das Schöpfen neuer Energie und Motivation. Erkenntnisse aus der Innovationsforschung, der Psychologie und Verhaltensökonomie wie die Verlustaversion von Daniel Kahneman, Change Begleitung nach William Bridges, werden mit den Trauerphasen von Kübler-Ross und Marie Kondos Philosophie verknüpft und praxisnah vermittelt.

IHR NUTZEN

Sie entwickeln durch das Seminar ein tiefgreifendes Verständnis für Veränderungsprozesse und die Kunst des Loslassens.

Sie lernen, wie Sie die Motivation und Überlastung in Ihrem Team verstehen und positiv verändern können.

Sie entwickeln das Gespür für strategische Reduktionspotenziale.

Sie können Ihr Team erfolgreich durch die Phasen des selbstbestimmten Loslassens begleiten.

Sie können entlastet und fokussiert in die Zukunft blicken.

SCHWERPUNKT

Ein Schwerpunkt des Seminars sind die Phasen des Loslassens, die dahinterliegenden Emotionen und die Werkzeuge für den Umgang damit im Team. Die Erkenntnisse aus dem Seminar können in Ihren Arbeitsalltag integriert werden.

ZIELGRUPPE

Team- und Projektleiter*innen und alle, die das Arbeiten ihres Teams gestalten und Interesse an einer neuen Haltung des Loslassens haben.

THEMEN

Analyse und Identifikation von strategischen Reduktionspotenzialen nach einem eigens entwickelten Framework

Verständnis für die unterschiedlichen Phasen des Loslassens

Umgang mit dahinterliegenden Emotionen wie Trauer und Frust und anderen Hindernissen

Begleitung von kollektiver Entscheidungsfindung

Team-Entwicklung und -Motivation

Organisation eines neuen Arbeitsalltags

LEHRMETHODEN

Abwechslungsreicher Mix aus Input zu ausgewählten theoretischen Grundlagen und dem Ausprobieren von praktischen Methoden und Werkzeugen, die direkt in den Arbeitsalltag übertragen werden können.

TERMINE

15.09.2025 (10:00 Uhr) bis

16.09.2025 (16:00 Uhr)

Präsenz | Hannover

ARD.ZDF medienakademie

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Marina Schakarian

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

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

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

Telefon: +49 911 9619-458

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

44 015