

"Be like Water" – Anpassungsfähigkeit und innere Stärke im Umgang mit Veränderung

KURZBESCHREIBUNG

Die Anforderungen an Mitarbeitende, Teams und Führungskräfte nehmen kontinuierlich zu. Märkte verändern sich schnell und oft auch radikal. Wie begegnen wir einer volatilen, komplexen, mehrdeutigen, brüchigen, sich nicht-linear entwickelnden Umwelt?

Orientiert an Bruce Lees Philosophie baut dieses Seminar die Anpassungsfähigkeit, die Selbstregulationsfähigkeiten und die eigene Haltung im Umgang mit Veränderungen aus.

Innere Widerstandskraft wird gestärkt, vorhandene Ressourcen werden identifiziert, ausgebaut, neue entwickelt und integriert. Für ein sichereres Miteinander im Team und stabilere Führung.

HINWEIS

Bitte tragen Sie zum Seminar bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit und Fußbodenkontakt möglich macht.

IHR NUTZEN

Sie steigern Ihre Anpassungsfähigkeit im Umgang mit Veränderungen.

Sie stärken Ihre Selbstführungskompetenz und innere Resilienz.

Sie weiten Ihre Flexibilität im Denken und Handeln fürs Arbeiten und Führen im Team.

Sie entwickeln eine individuelle „Wasserstrategie“ für mehr Leichtigkeit und Flow.

Sie bauen Ihr individuelles „Toolkit“ zum Umgang mit Herausforderungen aus.

SCHWERPUNKT

Praxisnahe Stärkung von mentaler Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Selbstführung in Zeiten des Wandels.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen aus allen Bereichen, Projektverantwortliche, Teamleitungen, laterale Führungskräfte, die in einem dynamischen Umfeld agieren, oder/und Veränderung aktiv gestalten wollen.

THEMEN

Bruce Lees Philosophie und Hintergründe, sowie...

Neurowissenschaft

- Funktionen von Stammhirn, limbischem System, Neocortex
- Geschwindigkeitsunterschiede zur Verarbeitung von Impulsen

Mentale Flexibilität

- Starres Denken erkennen und wandeln
- Reaktionsmuster verstehen und bewusster steuern

Emotionale Resilienz stärken

- Verhaltensmuster erkennen
- Ressourcen markieren und entwickeln

Anpassungsfähigkeit im Team und Arbeitsalltag

- Konstruktiv mit neuen Anforderungen umgehen

Loslassen und Vertrauen statt Kontrolle

- Neue Wege im Umgang mit Druck und Stress

Persönliche „Wasserstrategie“ entwickeln

- Individuelle Ansätze für mehr Leichtigkeit und Klarheit im Berufsleben

LEHRMETHODEN

Der Workshop kombiniert kurze Impulse, interaktive Übungen, Reflexionsphasen und kreative Methoden.

VORAUSSETZUNGEN

Bereitschaft zur Reflexion und zum Wandel, Offenheit für Übungen in Kleingruppen
Ein Seminar der ARD.ZDF **medienakademie**

TERMINE

2 Tage Präsenzseminar + 1 Stunde Einzeltraining zur Vertiefung individueller Themen

15.06.2026 (10:00 Uhr) bis

16.06.2026 (16:00 Uhr)

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.390,- € p.P.

Seminarleitung: Florian Ziesmer

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

44 105