

Persönlicher Umgang mit Veränderungen – Selbstkompetenz im Wandel stärken

KURZBESCHREIBUNG

Der permanente Wandel in der Arbeitswelt macht nicht vor Einzelnen Halt. Neue Arbeitsabläufe und technische Programme, wechselnde Teams und Organisationsstrukturen bis hin zu komplett neuen Aufgabenfeldern: Ihnen wird einiges abverlangt, und Sie können sich dem nicht entziehen. Doch es ist möglich, den Umgang mit Veränderungen zu erlernen! In diesem Seminar widmen Sie sich den Erfahrungen mit Wandel, die Sie bisher gemacht haben, und fragen sich, was Sie daraus lernen können. Sie erarbeiten sich Strategien, die Sie für Ihr persönliches Changemanagement anwenden können. So entdecken Sie Ihre individuellen Ressourcen, mit denen Sie den stetigen Wandel in der Arbeitswelt meistern können.

IHR NUTZEN

Sie verstehen die Dynamik und die Strukturen von Veränderungsprozessen.

Darauf aufbauend kennen Sie Ihre individuellen Ressourcen und Strategien, wie Sie mit Change-Projekten besser zurechtkommen.

Dadurch stärken Sie zugleich Ihre Resilienz.

SCHWERPUNKT

Im Zentrum stehen die nachhaltige Reflexion aktueller Changeprozesse der Teilnehmenden und die Entwicklung von Strategien.

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter*innen

THEMEN

Veränderungen - Lust oder Frust? Wie ich den Wandel (er-)lebe

Nicht alles war schlecht - Erreichtes würdigen und als Ressource nutzen

Abschied nehmen, gewohnte Pfade verlassen

Meine Führungskraft, mein Team und ich: Was in meinem Umfeld wichtig ist

Selbstwirksamkeit entwickeln: Resilienz als Ressource

Auf geht's: Vor welchen konkreten Herausforderungen stehe ich und wie gehe ich damit um?

LEHRMETHODEN

Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeiten mit Veränderungsthemen der Teilnehmenden (Lernwerkstatt, kollegiale Fallbearbeitung)

TERMINE

30.11.2026 (11:00 Uhr) bis

02.12.2026 (16:00 Uhr)

Präsenz | Hannover

ARD.ZDF medienakademie

Preis: 1.710,- € p.P.

Seminarleitung: Henrich Stöhr

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

43 117