

„Veränderungs-Resilienz“ – fit für Veränderung

In veränderungsintensiven Zeiten wird es für Führungskräfte und Mitarbeiter zunehmend wichtiger, die eigenen Reaktionsmuster in Veränderungssituationen zu kennen und selbst-bewusst den Einsatz der eigenen Ressourcen zu steuern. Nur so lassen sich das persönliche Wohlbefinden und die berufliche Leistungsfähigkeit langfristig aufrechterhalten.

In unseren Coachings unterstützen wir Sie dabei, Ihre derzeitigen Verhaltensmuster im Umgang mit Veränderung und Wandel zu verstehen und Handlungsalternativen zu entwickeln. Dabei arbeiten wir mit einem integrativen Ansatz, der verschiedene Methoden des Selbstmanagements und der Stressbewältigung miteinander kombiniert. Sie lernen konkrete Atem- und Körperübungen kennen, mit denen Sie Unsicherheit und Stress im Alltag rechtzeitig erkennen und auch in Zeiten hoher Belastung wirkungsvoll bleiben.

Steigern Sie Ihre Kompetenz, mit neuen Herausforderungen und stetem Druck selbst-bewusst umzugehen.

- Anlässe**
- Sie sind immer wieder mit Veränderungen konfrontiert, möchten einen proaktiven Umgang damit entwickeln und auch in Zeiten intensiver Arbeitsbelastung stabil, gesund und leistungsstark bleiben.
 - Sie suchen nach kleinen Impulsen mit großer Wirkung. Nach konkreten Tools, mit denen Sie im Alltag mehr innere und äußere Gelassenheit erlangen.
- Nutzen**
- Sie gewinnen Klarheit über die zentralen Einflussfaktoren auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit in Veränderungssituationen.
 - Sie überwinden alte Reaktionsmuster und erhalten praktische Anregungen und Werkzeuge für den beruflichen wie privaten Alltag.
 - Sie nutzen Ihren Körper als ein wichtiges Instrument zur Regulation von Stress und Unsicherheit.
- Methoden**
- Analyse der eigenen Situation basierend auf dem Integralen Ansatz
 - Selbstreflexion und konstruktives Feedback durch den Coach
 - Situativer Input zu den zentralen Faktoren von Veränderungs-Resilienz
 - Kennenlernen von praktischen Entspannungstechniken, Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen
 - Optional: LIFO © Stressprofil

Ihr Ansprechpartner:

Thomas Engelhardt
engelhardt@transformation-lab.de
089 42036456

www.transformation-lab.de