

Go for it! Mut zur Veränderung – Chancen ergreifen und Ziele erreichen

Change-Management: Impuls-Vortrag mit unterhaltsamen Inhalten und zielführenden Übungen

Veränderungen sind ein natürlicher Bestandteil unseres beruflichen und privaten Lebens. Sie eröffnen die Chance, neue Wege zu entdecken und sich persönlich sowie beruflich weiterzuentwickeln.

In diesem Vortrag erhalten Ihre Mitarbeiter wertvolle Impulse, wie sie gewünschte Veränderungen für ein gesundes und ausgeglichenes Leben erfolgreich umsetzen und nachhaltig in ihren Alltag integrieren können.

Durch unterhaltsame theoretische Einblicke und interaktive Übungen werden die Inhalte lebendig vermittelt und praxisnah erfahrbar gemacht.

Inhalte

- **“Du steigst nie zweimal in den gleichen Fluss” (Heraklit)**
Leben bedeutet ständiger Wandel: ein Prozess der Annahme und Anpassung
- **Gewohnheiten verändern**
mit “Max” und “Ernst” auf der Reise zu nachhaltigen Veränderungen: Wie kleine Schritte zu dauerhaften Erfolgserlebnissen führen
- **Strategien zur Überwindung von Hindernissen**
Vertraut machen mit bewährten Methoden zum Erkennen, Bewältigen und Überwinden von Stolpersteinen
- **Go for it!**
Interaktive Übung zur Steigerung des Selbstvertrauens und zur Umsetzung eigener Ziele

Vortragsziel

- **Sensibilisierung für die Bedeutung eines bewussten Umgangs mit Veränderungsprozessen** für das persönliche Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit
- **Vermittlung von theoretischen Grundlagen sowie praktischer Übungen** zur Bewältigung von Veränderungsstress und Aktivierung innerer Ressourcen
- **Prävention von Angst vor Veränderung und Resilienzerhöhung** zur langfristigen Kostenersparnis und Mitarbeiterbindung

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

Impuls-Vortrag mit Übungen (1 bis 2 Stunden)

Inhouse oder Online

Vortragssprache: Deutsch

Raumanforderungen Inhouse: Beamer, Flipchart

Kosten auf Anfrage

