

## **SELBSTKOMPETENZ II: Umgang mit eigenen Veränderungen**

«Der Wechsel allein ist das  
Beständige.»

*Arthur Schopenhauer (1788 - 1860)  
Deutscher Philosoph*

Sie hören oder lesen es jeden Tag irgendwo – ob Sie wollen oder nicht: Change, Veränderung ist angesagt! Vielleicht handelt es sich dabei um Veränderungen, die fremdbestimmt sind, indem in Ihrem Betrieb das neue Management das Sagen hat oder vielleicht unterziehen Sie sich einem selbstbestimmten Veränderungsprojekt? Sie suchen eine neue Arbeitsstelle oder wollen in Ihrer Partnerschaft oder Ihrer Freizeit etwas (ganz) Neues angehen und umsetzen? Veränderungen sind uns nah und fern zugleich, wenn es darum geht, von altbekanntem und lieb gewordenen loszulassen und dem Neuen und Unsicheren Platz zu machen. Wer kennt den Volksmund nicht, der besagt, wie gut die alten Zeiten waren! Waren sie wirklich so gut - die guten alten Zeiten?

### **Worum geht es?**

Sie wollen sich mit kleineren oder grösseren Veränderungen aktiv, bewusst und selbstbestimmt auseinandersetzen. Sie wollen mitgestalten und Teil des Ganzen sein und sich nicht wie ein Rädchen im grossen Uhrwerk vorkommen! Dabei werden Sie sachliche Argumente und Entscheide genauso in Ihre Betrachtungen einbeziehen wie Ihre gefühlsmässigen Befindlichkeiten in den unterschiedlichen Phasen von Veränderungsprozessen. Veränderungen sind Chancen und Risiken zugleich. Veränderungen sind für Sie kein notwendiges Übel, sondern lebens- und entwicklungsspezifische Voraussetzungen, Ansporn und Sinnvermittlung zugleich.

### **An wen wendet sich dieses Seminarangebot?**

Angesprochen sind Menschen, die sich bewusst und aktiv mit Veränderungen im beruflichen oder ausserberuflichen Bereich auseinandersetzen wollen. Sowohl fremd- wie auch selbstbestimmte Veränderungen sind für Sie ein relevantes Thema. Sie wollen die verschiedenen Phasen eines Veränderungsprozesses bewältigen können und die jeweiligen speziellen Eigenheiten dieser berücksichtigen. Der Umgang mit Veränderungen ist für Sie eine sinnvolle und durch eigenverantwortliches Handeln bestimmte Herausforderung.

### Ihr Ziel und Anliegen

Sie kennen die Phasen von Veränderungsprozessen und können diese sachlich und gefühlsmässig erfassen und beurteilen. Ihnen sind Werkzeuge bekannt, um die verschiedenen Veränderungsschritte bearbeiten zu können; auch emotional. Sie gehen Veränderungen zielstrebig, aktiv und selbstbestimmt an und erachten sie als sinnvoll. Sie sind Veränderungen gegenüber grundsätzlich positiv eingestellt.

### Mein Angebot

Ich führe Sie in einem ersten Schritt in die Thematik „Umgang mit eigenen Veränderungen“ ein und integriere dabei Ihre eigenen Erfahrungen laufend. In einem weiteren Schritt werde ich mit Ihnen gemeinsam Übungen durchführen und besprechen. Ich werde Ihnen zudem immer wieder ergänzende Einblicke in themenverwandte Gebiete gewähren wie Wahrnehmung und Bewertung von Veränderungen, Stressregulation, Veränderungsbereitschaft- und -motivation, Werte-Einstellung-Verhalten, Rolle von Zuversicht und Optimismus, Selbstwirksamkeit, Erwartungen etc. Zum Schluss lade ich Sie zu einer Art „Verbindlichkeitserklärung“ (psychologischer Vertrag) ein, damit Sie gezielt Unterstützung erfahren, um an der Umsetzung Ihrer erweiterten Selbstkompetenz arbeiten zu können. Ihr Tun erlangt dadurch eine höhere Verbindlichkeit und Handlungsrelevanz.

### Ihr Nutzen und Gewinn

- Sie fühlen und verhalten sich sicherer im Umgang mit Veränderungen.
- Sie kennen die Phasen eines Veränderungsprozesses und richten Ihr Handeln nach diesen aus.
- Sie kennen Werkzeuge zur Bearbeitung von Veränderungsprozessen und können diese einsetzen.
- Sie erkennen Ihren Beitrag in der Be- und Verarbeitung von Veränderungsschritten und nehmen sich als selbstwirksam und selbststeuernd wahr.
- Sie sind motiviert und zuversichtlich, Veränderungen zu bewältigen sowie sich weiter zu entwickeln.
- Sie können mit geeigneten Nachfolge- und Vertiefungsangeboten wie persönliches Coaching oder Vertiefungsseminare mit Workshops Ihre persönlichen Selbstkompetenzen gezielt zusätzlich erweitern (themenspezifisch; je nach Nachfrage).

### Seminartermine und Durchführungsorte

Sehen Sie bitte meine Homepage [www.praxisaop.ch](http://www.praxisaop.ch) mit den aktuellsten Informationen dazu.

Dieses Angebot ist momentan in der Abendvariante belegbar. Ebenfalls sind daraus firmenspezifische Angebote massgeschneidert ableitbar.

### Kosten

SFr 270.-- für das Abendangebot (3 Abende à 3 Stunden inkl. Pausenverpflegung).