

fit2change

STRASSER & STRASSER
UNTERNEHMENSBERATUNG AG

Unsere Leistungen

Erkennen und mobilisieren Sie eigene Ressourcen für den Umgang mit Veränderungen. Entwickeln Sie Ihre Resilienz weiter und lernen Sie, wie Sie noch besser mit tiefgreifenden Veränderungen umgehen können.

Ablauf

In unserem 2-tägigen Training stärken Sie Ihre individuelle Veränderungskraft und machen sich fit für die Herausforderungen des Wandels. Die Kombination von psychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen hilft den Teilnehmern, sich von festgefahrenen Perspektiven zu lösen und Energie, Mut und Ausdauer für die anstehenden Veränderungen zu entwickeln. Die Lernerkenntnisse sind am tiefsten, wenn Sie sich aktuell in einer belastenden Situation befinden und diese im Training als Fallbeispiel heranziehen. Aber auch ohne „Krise“ lernen Sie präventiv, belastende Veränderungen zu bewältigen.

Ressourcen erkennen – Selbsteinschätzung

- Veränderungsfitness als Schlüsselkompetenz: Grundlagen der Resilienz
- Selbsteinschätzung mit dem fit2change Fragebogen
- Kollegiale Beratung

Umfeld verstehen – Veränderung ist Kopfsache

- Chancen und Risiken des aktuellen persönlichen und beruflichen Umfeldes
- „7 Phasen der Veränderung“ – ein hilfreiches Werkzeug

Widerstandskraft steigern – Ressourcen mobilisieren

- Arbeit mit der Lebenslinie
- „Mein Erste-Hilfe-Kasten“
- Zieldefinition
- Umsetzungsplan
- Erfolg absichern

Ziel des fit2change-Trainings ist die Steigerung der Resilienz, der mentalen und emotionalen Widerstandskraft in schwierigen Veränderungssituationen. Damit setzen Sie am wichtigsten Erfolgshebel der (Selbst)führung an.

Ihr Nutzen

Mehr Resilienz. Mehr Stabilität. Mehr Veränderungskraft.

Wie gehen Sie mit Belastungen, Veränderungen und Krisen um? Sind Sie der typische Steh-auf-Mensch, der sich nicht aus der Bahn werfen lässt? Oder neigen Sie dazu, in der Opfer-Haltung zu verharren? Werden Sie zum Gestalter und steigern Sie Ihre Resilienz!

Diese Fähigkeit ermöglicht Ihnen, aus widrigsten Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen als zuvor herauszugehen. „Erfolgreiche Menschen haben nicht weniger Probleme als erfolglose. Sie gehen nur anders damit um.“ (unbekannt)

In diesem Training lernen Sie, wie Sie Ihre Veränderungskräfte mobilisieren können – eine Kernkompetenz der Zukunft. Dadurch beschleunigen und dämpfen Sie die typische Verhaltenskurve von Menschen in Veränderungsprozessen.