

Titel der Veranstaltung	„Veränderung gestalten“ (Workshop)
Beschreibung	<p>Oft würden wir gerne gelassener auf die Herausforderungen und Belastungen des Alltags reagieren. Grundlage für diese Gelassenheit ist eine psychische Widerstandsfähigkeit, die auch als „Resilienz“ bezeichnet wird. Resilienz hat mehr mit persönlichen Einstellungen und inneren Haltungen zu tun als mit äußeren Umständen. Mehr noch: Eine innere „resiliente“ Haltung ist erlernbar und kann trainiert werden. Die Workshop-Teilnehmenden erhalten viele Anregungen, wie sie ihre innere Widerstandskraft stärken können. Dabei geht es auch um Zielorientierung.</p> <p>Immer dann, wenn wir vor Veränderungen stehen, brauchen wir Resilienz, denn Veränderungen sind stets mit äußeren und inneren Widerständen verbunden. Es ist hilfreich zu verstehen, welche Phasen ein Veränderungsprozess durchläuft und wie mit Widerständen umgegangen werden kann. Ein Veränderungsprozess, der erfolgreich gemeistert wird, stärkt die innere Widerstandskraft.</p>
Inhaltliche Schwerpunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Resilienztraining • Wie innere Krisen entstehen und was eine „Krise“ ausmacht • Raus aus der Komfortzone, hinein in die Veränderung • Die „innere Landkarte“ von Veränderungsprozessen • Praktische Übung der Teilnehmenden • Tipps für Ihren Resilienz-Baukasten
Methoden	Trainerinput, Einzel- und Gruppenarbeiten, Reflexion und Feed-back, Erfahrungsaustausch, gemeinsame Erarbeitung von Lösungsansätzen für die Praxis
Ihr Nutzen	Das Webinar vermittelt ein vertieftes Verständnis von Veränderungsprozessen. Es zeigt den Teilnehmern Methoden auf, mit denen sie ihre psychische Widerstandskraft in Veränderungsprozessen steigern können. Die Teilnehmer erhalten umfangreiche Unterlagen und eine Checkliste zur Selbsteinschätzung „Wo stehe ich im Veränderungsprozess?“
Zielgruppe	Menschen, die ihre innere Widerstandsfähigkeit stärken möchten.
Formate	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Workshop in Präsenz dreistündig (Anpassung nach Bedarf) ➤ Webinar dreistündig (Anpassung nach Bedarf)
Sonstiges	<p>Die Inhalte des Online-Resilienz-Trainings beruhen auf dem LOOVANZ®-Programm, das als Präventionskurs nach § 20 SGB anerkannt ist. Bitte beachten Sie die einstündigen Resilienz-Trainings auf dem ALVS-Trainerkanal.</p> <p>Nähere Informationen bitte anfordern bei info@alvs.de</p>