



**Dr. Anne Y. Reuter**

Dipl.-Wirtsch.-Ing., syst. Org.-Beraterin und Coach

Über 15 Jahre Berufspraxis als Beraterin, Trainerin und Personalentwicklerin im In- und Ausland, interkulturelle, standort- und branchenübergreifende Projekt- und Teamerfahrung.

## Seminarbeschreibung

Ergebnisorientiert. Mit Herz(blut). Authentisch.

# "Persönliche Veränderungskompetenz stärken – Wandel und Unsicherheit erfolgreich meistern"

Im privaten wie im beruflichen Leben sind wir zunehmend gefragt, Veränderungen und die häufig damit einhergehende Unsicherheit souverän zu meistern. Die Kompetenz, in solchen Situationen handlungsfähig und lösungsorientiert zu bleiben, ist daher nicht nur eine gefragte berufliche Schlüsselkompetenz sondern auch ein Beitrag zur persönlichen Lebensqualität.

### Inhalte

#### Die eigene Haltung im Umgang mit Veränderungen reflektieren

- Typische Gründe, warum uns Veränderungen und Neuanfänge schwerfallen
- Eigene Reaktionen erkennen und steuern
- Emotionen, Ängste und Widerstände wahrnehmen und akzeptieren
- Souverän mit Unsicherheit umgehen

#### Veränderungssituationen bewerten – Orientierung gewinnen

- Standortbestimmung - Die Auswirkungen auf sich selbst identifizieren und analysieren
- Das Zukunftsbild verstehen – Klären, wo die Reise hingehen soll
- Eigene Zielbestimmung – Wo sehe ich mich im Zukunftsbild?

#### Handlungsfähig werden, aufbrechen und den Weg gehen

- Möglichkeiten erkennen und eigenverantwortlich Entscheidungen treffen
- Persönliche Stärken und Ressourcen im Umgang mit Veränderungen aktivieren
- Den Blick nach vorne richten – Vergangenheit loslassen können
- Sich für den Weg ausstatten – Was lasse ich da, was nehme ich mit?

### Nutzen

Die Teilnehmer verstehen ihre Reaktionen auf Veränderungen besser und erkennen Ansatzpunkte zur Stärkung ihrer Veränderungskompetenz. Sie erhalten Impulse, wie Sie sich für einen Weg entscheiden, ihn bewusst(er) gehen und Zuversicht für Neuanfänge entwickeln.

### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeiter, die von betrieblichen Veränderungsmaßnahmen betroffen sind, bzw. Gelassenheit und souveränen Umgang mit Veränderungen entwickeln möchten.

### Methoden

Trainer-Input, Diskussion im Plenum, Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit an eigenen Situationen, Feedback, ggf. ergänzend Coaching-Sequenzen (je nach Format).