



Speziell für Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Führungskräfte

Personen in Transition, Manager oder Gründer

Orientierung schaffen

Teilnehmerzahl 4 - 8 Teilnehmerinnen

Inhalte

- Soll-Ist Analyse Ihrer persönlichen Situation
- Verstehen Sie Veränderungsprozesse und die unterschiedlichen Ängste, die mit Veränderungen verbunden sind.
- Erkennen Sie Ihre Gefühle, Ihre Bedürfnisse und Ihre Wünsche.
- Aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um widerstandsfähig und aktiv zu werden.
- Nehmen Sie Ihre derzeitige und zukünftige Rolle sowie Ihre Umwelt bewusst wahr.
- Entwickeln Sie eine Zukunftsvision als Motor für Ihre Veränderung.
- Erkennen Sie Chancen, die sich bieten und nützen Sie diese.
- Erstellen Sie einen Aktionsplan für die notwendigen Handlungen.
- Integrieren Sie Übungen zur Achtsamkeit, um zuversichtlich zu werden.

Methoden

- Einführung in den lösungsfokussierten Ansatz
- Schwerpunkt Resilienz
- Praktische Übungen
- Strategien für Veränderungen

Ziel: Selbstreflexion und widerstandsfähig stärken

Dauer: 3 x 3 Stunden
Zugeschnitten auf die individuellen Wünsche der Teilnehmerinnen

Ort: 1030 Wien oder 1080 Wien

Startdate: Informationen auf Anfrage

Wenn Sie Ihr Leben in die Hand nehmen und es zum positiven ändern wollen, kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Gespräch:

Claudine Pirkner, MAS

Telefon: +43 660 76 76 985

E-Mail: pirkner@impulse-beratung.com