

Check for change

Strategien für Akzeptanz und Zukunftsgestaltung



ÜBER BENEFIT BGM

Ihr Fullservice-Experte im
Betrieblichen
Gesundheitsmanagement mit
Fokus auf:

ZIELGRUPPE:

- Unternehmensleitungen
- Führungskräfte
- Personalverantwortliche
- Mitarbeitende

SPEZIALISIERT AUF:

- Veränderungsprozesse
- Krisenintervention
- Emotionale Steuerung
- Empowerment

Aktuelle Online-FORMATE: Webinare,
Meetings etc..

HINTERGRUND

Wir sind im Zeitalter des permanenten Wandels angekommen. Entscheider*innen und Vorstände aus Industrie und Logistik erwarten zurecht, dass sich ihre Branchen in den nächsten fünf Jahren stärker verändern werden als in allen vergangenen Jahrzehnten. Damit einhergehend sieht auch der Alltag vieler Beschäftigter ganz anders aus: Routinen und bekannte Sicherheit gehen verloren. Die damit verbundene Ungewissheit ist für viele eine große emotionale Belastung.

Mit hoher Praxisorientierung vermitteln wir Techniken und Strategien, die uns helfen, uns selbst und die eigenen Bedürfnisse besser kennenzulernen und anzunehmen. Für Achtsamkeit und Selbstfürsorge - aber auch einen positiven Blick auf die eigenen Ressourcen. Jetzt und in Zukunft. Damit wir emotional in der Balance bleiben und gelassener mit herausfordernden Veränderungen umgehen. Im Job und privat.

UNSERE LEISTUNGEN



Inhalte:

Bestandsaufnahme

- Welche Art von Veränderung belastet?
- Wie geht`s mir damit und wie gehe ich damit um?
- Affektbilanz und Handlungsräume
- Ansprüche und Erwartungen
- Grenzen, Werte und Ziele

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

- Emotionen annehmen und steuern
- (Neu-)Orientierung und Struktur
- Fokus und innere Balance
- Embodiment und Mentaltraining

Auf dem Weg zu neuer Stärke: Mit allem rechnen - auch mit dem Besten

- Vom Opfer zum Gestalter: Verändern oder Annehmen
- Über Zufriedenheit und Motivation
- Ressourcen und Potentiale
- Freude an Entwicklung
- Zusammen geht's besser

Selbstmanagement und Selbststeuerung

- Bewahren und Weiterentwickeln
- Chancen nutzen - Kompetenzen ausbauen
- Gute Entscheidungen und förderliche Haltung

Take away

- Umsetzung in den (Arbeits-)Alltag



Methodik & Kosten

All unsere Formate werden nach Absprache auf die jeweilige Zielgruppe angepasst. Sie überzeugen (bei Bedarf auch online) durch ein hohes Maß an Interaktion, Motivation, praktischen Übungen und jeder Menge Spaß. Methodische Vielfalt und die Einbindung digitaler Formate verknüpfen Inhalte mit Emotionen, inspirieren nachhaltig und lassen Ideen entstehen.

Der Workshop ist für 2 Module a 3,5 Stunden konzipiert und wird mit 2 TrainerInnen durchgeführt. Gern beraten Sie wir Sie individuell zu Ihren Möglichkeiten und wandeln das Format auf Ihre Bedürfnisse ab.

Telefonische Vorgespräche und Onlinemeetings zur weiteren Konkretisierung der Workshopinhalte sind inklusive und werden nicht gesondert in Rechnung gestellt. Die Teilnehmenden erhalten im Nachgang ein Handout mit der Workshopdokumentation und Handlungsempfehlungen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Veronic Gromeier
Projektmanagement
v.gromeier@benefit-bgm.de
Mobil 0152 52 83 76 30
Büro 030 284 23 862

