

ANGEBOT VORTRAGS- UND WORKSHOPREIHE: "EMBRACE YOUR CHANGE."



EMBRACE YOUR CHANGE

Ressourcenorientierte Vorträge und Workshops für Mitarbeitende und Führungskräfte zur Stärkung von mentaler Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Change-Prozess.

HINTERGRUND

Wir leben im Zeitalter des permanenten Wandels. Organisationen agieren in einem dynamischen und sich ständig verändernden Umfeld, indem ihr Erfolg von ihrer Anpassungsfähigkeit und Agilität abhängt.

Damit einhergehend sieht auch der Alltag vieler Beschäftigter ganz anders aus: Routinen und bekannte Sicherheit gehen verloren und es fällt zunehmend schwerer, mit den unternehmerischen Entwicklungen Schritt zu halten und sich eigenverantwortlich neue Strategien anzueignen, um den Herausforderungen der agilen Arbeitswelt begegnen zu können. Die damit verbundene Ungewissheit ist für viele eine große emotionale Belastung.

Unser Konzept verfolgt das Ziel, sinkender Motivation, Überbeanspruchung und abnehmender Leistungskraft entgegenwirken. Dazu nutzen wir separate Formate für Führungskräfte und für Mitarbeitende, die auf den nachfolgenden Seiten genauer erläutert werden:



- **#1** 90-minütiger **Impulsvortrag (online)** **"Schöne neue Arbeitswelt?"** für Führungskräfte und Mitarbeitende
- **#2** dreistündiger **Workshop "Embrace your change"** für Führungskräfte
- **#3** dreistündiger **Workshop "Embrace your change"** für Mitarbeitende

DAS ERWARTET SIE

Diese Themen stehen im Fokus unserer Formate:

AKZEPTANZ	<div style="width: 80%; background-color: #92d050; border: 1px solid #333;"></div>
EMOTION. STEUERUNG	<div style="width: 80%; background-color: #92d050; border: 1px solid #333;"></div>
MENTALE STÄRKE	<div style="width: 80%; background-color: #92d050; border: 1px solid #333;"></div>
SELFCARE	<div style="width: 80%; background-color: #92d050; border: 1px solid #333;"></div>
KOHÄRENZ STÄRKEN	<div style="width: 80%; background-color: #92d050; border: 1px solid #333;"></div>
WOZU ES SICH LOHNT	<div style="width: 80%; background-color: #92d050; border: 1px solid #333;"></div>

Hinweise zur Begleitung:

Alle Formate - ob online oder live - überzeugen durch ein hohes Maß an Interaktionsmöglichkeiten. Zudem unterstützen wir Sie bei der internen Kommunikation der Angebote durch entsprechende Flyer und Infomaterialien.



begleitet von
Experten aus
Wissenschaft und
Praxis



inspirierend und
nachhaltig



Fokus auf gestärkter
Persönlichkeit &
Handlungskompetenz

#1 IMPULSVORTRAG "SCHÖNE NEUE ARBEITSWELT?"

ZIELGRUPPE: FÜHRUNGSKRÄFTE
UND MITARBEITENDE



Inhalte des Impulsvortrags:

Gestalten und Mitmachen

- Agile Arbeit der Zukunft
- Was Veränderungen in uns auslösen
- Survival of the fittest: Allostase vs. Komfortzone
- Neue Belastungen = Neue Ressourcen
- Was BGM mit Change zu tun hat

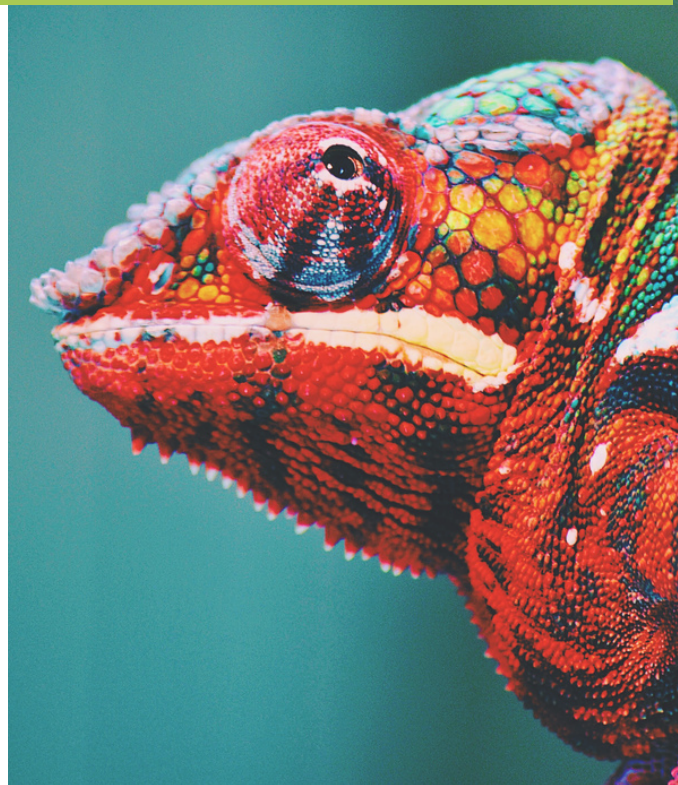
Transformation

- Emotionen annehmen und steuern
- Gute Entscheidungen und förderliche Haltung
- Individualisierung von Arbeit
- Work-Life-Integration

Handlungsräume für Leitung und Führung

- Kohärenz schaffen
- Die Führungskraft als Coach
- Change als Chance

Ausblick auf die Workshops "Embrace your change"



UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

bei Bedarf: inklusive Vorgespräch
(max. 45 Minuten)
zur Konkretisierung der inhaltlichen
Schwerpunkte des Vortrags
(telefonisch/online)

zeitlicher Umfang:
90 Min. inkl. Fragen und Diskussion

maximale Teilnehmendenzahl:
unbegrenzt

Hinweise zur Nachbereitung:
Die Teilnehmenden erhalten im Nachgang ein
Handout sowie einen dauerhaften Zugang zu
unserer Online-Bibliothek mit weiteren
Impulsen, Checklisten, Selbsttests und
Podcasts zum Thema Mentale Gesundheit

Ihre Ansprechpartnerin:

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



#2 WORKSHOP "EMBRACE YOUR CHANGE"

ZIELGRUPPE: FÜHRUNGSKRÄFTE
BEREICHSÜBERGREIFEND

Inhalte:

Alles anders?

- Affektbilanz zum aktuellen Change-Prozess
- Gewinne und Verluste
- Gewohntes und Gelerntes
- Wozu es sich lohnt
- Meine Handlungsräume: Allostase

Chancen und Herausforderungen im Change Prozess in meiner Rolle als Führungskraft

- Was läuft gut? / Was ist schwieriger?

Haltungs- und Handlungsziele

- Leben mit Veränderungen
- Kompetenzen für die Zukunft

Kohärenz schaffen - der Weg zu Sinnhaftigkeit und innerer Stärke

- Salutogenese und die drei Dimensionen von Kohärenz auf individueller und organisationaler Ebene stärken

Umgang mit unterschiedlichen Bedürfnissen in sich wandelnden Arbeitswelten:

- Eigene und fremde Bedürfnisse besser verstehen: Selbsttest Intro- und Extraversion
- Bedürfnis nach sozialer Interaktion, Anerkennung/ Wertschätzung / Feedback
- Bedürfnis nach Sicherheit: Umgang mit Bedenken, Sorgen und Ängsten

Widerstandsfähigkeit und effektive Kooperation im Team

- Was mich und andere motiviert
- Strategien und Methoden zur Stärkung der Teamresilienz



UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

bei Bedarf: inklusive Vorgespräch

(max. 45 Minuten)

zur Konkretisierung der inhaltlichen Schwerpunkte des Workshops (telefonisch/online)

zeitlicher Umfang:

3 Stunden

maximale Teilnehmendenzahl: 15

Hinweise zur Nachbereitung:

Die Führungskräfte erhalten im Nachgang ein Handout sowie einen dauerhaften Zugang zu unserer Online-Bibliothek mit weiteren Impulsen, Checklisten, Selbsttests und Podcasts zum Thema Mentale Gesundheit

#3 WORKSHOP "EMBRACE YOUR CHANGE"

ZIELGRUPPE: MITARBEITENDE
BEREICHSÜBERGREIFEND

Inhalte:

Alles anders?

- Affektbilanz zum aktuellen Change-Prozess
- Gewinne und Verluste
- Gewohntes und Gelerntes
- Wozu es sich lohnt
- Meine Handlungsräume: Allostase

Emotionale Entlastung und -steuerung

- Emotionen annehmen und regulieren
- Übung Heart-Brain-Harmony

Akzeptanz und Fokus

- (Neu-)Orientierung und Struktur mit dem Akzeptanz-Gestalter Modell
- Strategien zur Förderung von Akzeptanz

Reflexion der aktuellen Arbeitssituation:

- Kraftfeldanalyse: Was tut mir gut? / Was fehlt mir? / Was fordert mich heraus?
- Bedürfnisse besser verstehen: Selbsttest Intro- und Extraversion
- Next Steps: Learnings und eigene Bedürfnisse auch in Zukunft sichern - Mein Anteil

Abschluss

- „Yes, we can!“: Stärkung von Kohärenz und Commitment



UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

bei Bedarf: inklusive Vorgespräch

(max. 45 Minuten)

zur Konkretisierung der inhaltlichen
Schwerpunkte des Workshops
(telefonisch/online)

zeitlicher Umfang:

3 Stunden

maximale Teilnehmendenzahl: 15

Hinweise zur Nachbereitung:

Die Teilnehmenden erhalten im Nachgang ein Handout sowie einen dauerhaften Zugang zu unserer Online-Bibliothek mit weiteren Impulsen, Checklisten, Selbsttests und Podcasts zum Thema Mentale Gesundheit



LUST AUF REGELMÄSSIGE IMPULSE?

Wertvolle Infos, Tipps und Neuigkeiten zu allen Themen rund um BGM, Mitarbeitendengesundheit und Freude mehrmals im Jahr. Jetzt anmelden unter <https://benefit-bgm.de/newsletter>