

Workshop

Übergang in neue Berufs- und Lebensphasen

Veränderungen im Berufs- und Privatleben stellen Menschen häufig vor große Aufgaben: Die Übernahme einer neuen Aufgabe, eine Partnerschaft die zu Ende geht oder beginnt, der Übergang in die Phase nach der Berufstätigkeit. In all diesen Feldern gilt, sich neu zu orientieren, Motivation zu erhalten, Ressourcen zu schützen. Dazu ist es wichtig, zunächst eine Art Standortklärung zu machen und darauf zu achten, dass die Kompetenzen, Fähigkeiten und Erfahrungsschätze der Menschen nicht verkümmern, sondern neu profiliert werden. Davon ausgehend lassen sich Veränderungen und neue Projekt deutlich leichter und effektiver gestalten. Langjährige Führungskräfte und Mitarbeitenden können sich so besser auf Veränderungen einstellen und ihre Erfahrungen aufs Neue einbringen. Das heißt aber auch, Übergänge im Berufs- oder Privatleben als schwierige Phasen anzuerkennen und sich nicht mit einem „Kopf hoch, wird schon wieder“ zufrieden zu geben. Im Gegenteil, erst wer die Herausforderung anerkennt, die Übergänge mit sich bringen, dem ist es möglich, Perspektiven zu entdecken, neue Weg zu ebnen.

Zielgruppe:

Führungskräfte und Mitarbeitende in der 2. Berufshälfte

Ziele:

Der Workshop sucht bewusst nach Antworten auf die Fragen der Teilnehmenden und verharrt nicht in den Problemstellungen. Mit Hilfe von Coaching seitens der Trainer, aber auch im gemeinsamen Erfahrungsaustausch werden Lösungen erarbeitet. Dabei steht im Vordergrund, Fähigkeiten zu entwickeln, trotz wachsender Ansprüche von außen und dabei vor allem auf die innere Balance zu achten.

Inhalte:

Herausforderung Veränderungsprozesse im Berufsalltag und Privatleben:

- Sich immer wieder sich einlassen auf neue Entwicklungen
- Auswege aus statischem Denken finden
- Gespür für persönliche Ziele entwickeln
- Teams in schwierigen Prozessen begleiten
- Mit Krisen umgehen
- Problematische Situationen im beruflichen und privaten Alltag aushalten
- Wege finden zwischen Empathie, eigenen Interessen und Zielen

Herausforderung Veränderungsprozesse im persönlichen Bereich:

- Entfaltung einer eigenen angemessenen Dynamik
- Sich persönlich weiter mit Neuem auseinandersetzen
- Bewusster Umgang mit Grenzen
- Schwierige Phasen aushalten lernen
- Balance finden zwischen unterschiedlichen Anforderungen (Beruf, Familie, eigene Interessen)
- Auswege aus belastenden Situationen
- Selbstorganisation

Herausforderung das eigene Kompetenzprofil zu erkennen:

- Persönliche Fähigkeiten bestimmen
- Ressourcen erkennen
- Profilierung und Charisma
- Sich selber erleben in schwierigen Situationen
- Eigenmotivation
- Lernen, bestimmte Phasen in Krisen auszuhalten
- Neue Wege finden, Perspektiven entwickeln

Herausforderung Neues Lernen:

- Der persönliche Reifungsprozess bringt ein neues Lernen mit sich.
 - Wie kann ich die Erfahrungen, die ich dabei mache, konkret in meinem beruflichen und privaten Alltag einbringen?
 - Wie kann ich Wissen weitergeben, ohne als „ewig Gestriger“ zu wirken?
 - Wie gestalte ich eine partnerschaftliche Kommunikation mit Jüngeren?

Herausforderung Balance zwischen Körper und Geist:

- Finden eines Ausgleichs, Rückkehr zur Ruhe und Gelassenheit
- Innere Balance
- Konzentration
- Persönliches Wohlbefinden
- Sensibilität im Umgang mit der eigenen Gesundheit
- Erkennen und Verstehen von Eigenansprüchen

Methode:

Lehrgespräche, Erfahrungsaustausch, Coaching, praktische Übungen (Atemmeditationen), Selbstanalysen, Einzelcoaching

Gruppengröße: max. 12 Personen

Dauer: 2 Tage