

## Veränderungen als Chance / Resilienz stärken

Veränderungen im Leben und in der Arbeitswelt sind oft auch individuelle Herausforderungen. Diesen begegnen Menschen mit unterschiedlichen Handlungsstrategien. Dabei ist es im Interesse des Unternehmens, dass Mitarbeiter Veränderungen positiv begegnen, Herausforderungen annehmen, akzeptieren und positiv nutzen. Motivation, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit gilt es zu erhalten.

In diesem Seminar vermitteln wir Strategien, um

- berufliche und private Veränderungen in den persönlichen Lebenskontext einzubinden,
- eigene Gestaltungsmöglichkeiten zu erkennen,
- Entwicklungen im Betrieb als Chance zu bewerten,
- positive Aspekte des eigenen Älterwerdens im Unternehmen wahrzunehmen und zu entwickeln.

Ziel ist das Aktivieren persönlicher Ressourcen und die Stärkung der Resilienz, d.h. der eigenen Widerstandsfähigkeit. Dazu gehört, Belastungen zu senken und Möglichkeiten zu entwickeln, die „Akkus“ wieder aufzuladen und Kraft und Freude zu gewinnen. Veränderungen bieten immer die Chance individuelles Verhalten und Einstellungen zu modifizieren.

Inhalte u.a.:

- Gesundheit in der Arbeitswelt
- Veränderungen wahrnehmen und annehmen
- Positive Strategien
- entwickeln
- Nutzen von Stärken
- Achtsamkeit im Alltag

### Methoden:

Vortrag, Arbeitsgruppen, Erfahrungsaustausch, Einzelarbeit, Checklisten, Hand-out

**Dozenten:** Birgit Conradt Diplom-Psychologin, Psychologische  
Psychotherapeutin, Supervisorin  
Jörg Kranke Dipl.-Soziologe, Dipl.-Sozialwirt

**Zielgruppe:** Mitarbeiter/innen in der Lebensmittelbranche

**Seminarzeit:** zweitägig, ca. 9.00 – 16.30 Uhr, Termin nach Absprache