



IHR SCHLÜSSEL FÜR MEHR AGILITÄT IM JOB DIE BALANCE ZWISCHEN STRUKTUR UND FLEXIBILITÄT

2 Tage

1.050,00 Euro

plus 19 %MwSt.

Fühlen Sie sich von der Geschwindigkeit der Veränderungen, der Komplexität der Strukturen oder der Unsicherheit der heutigen Arbeitswelt manchmal überfordert? Und fragen Sie sich, ob Sie lernen können damit besser umzugehen?

Wir arbeiten in diesem Seminar mit dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM), mit dessen Hilfe Sie Ihre eigenen Denk - und Bewegungsmuster mit Ihrer beruflichen Umwelt abgleichen können. Über das Erkennen von Gewohnheiten und Bedürfnissen sind Sie in der Lage, neue Ziele und ressourcenorientierte Verhaltensmuster zu erarbeiten. Durch das Lernen über verschiedene Kanäle haben Sie jederzeit vor und während einer stressigen Situation die Möglichkeit, sich für das neue Verhalten zu entscheiden.

Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie die neuen Ressourcen in den Joballtag transferieren können.

Inhalte des Seminars

Selbstführung

- Führung heißt „Richtung geben im Dialog“. Wie bringen Sie Ihre Gedanken und Bedürfnisse in den Dialog, um zu einer für Sie guten Richtung zu kommen?

Agil sein durch Ressourcenaktivierung

- Sie lernen, Ihre Ressourcen zu erkennen und agil in den Jobsituationen einzusetzen. Aus dieser Einheit entsteht eine überzeugende Performance.

Programmpunkte:

Logbuch und Wertearbeit

- Durch Selbstreflektion und Sensibilisierung für Ihre eigenen Denkweisen und Bewegungsabläufe in der agilen Arbeitswelt wird Ihnen ein neues Bewusstsein für die persönliche Situation ermöglicht.
- Was ist wichtig und was sind Ihre Handlungsmotive?

Vision und Zielformulierung:

- Sie finden Ihre eigene Vision von Agilität und formulieren die dazu passenden Ziele
- Sie entwickeln förderliche Denkweisen und Einstellungen zu Stresssituationen

Embodiment - Verkörperung

- Das Züricher Ressourcen Modell ist eine Methode, welche das Unbewusste anspricht, um unsere Ressourcen zu aktivieren. Dabei spielen Bewegung und Einklang zwischen Gedanken und Körper eine ebenso große Rolle wie die Nutzung der Wahrnehmung.
- Sie übertragen das neue Körpergefühl auf eine selbstbewusste innere und äußere Haltung, welche zu einer verbesserten Kompetenz in sich ständig verändernden Situationen führt.

Wozu ist das gut?

- Die erlernte Technik ermöglicht es Ihnen, Widerstände und Überforderung abzubauen. Sie gewinnen mehr Freude, Agilität und Erfolg im Job.