

Von Leuchttürmen, Spielräumen und Knautschzonen Zuversichtspflege als Investition in die Zukunft

Wir leben in einer (Arbeits-)Welt, die sich grossen Herausforderungen stellen muss, was zuweilen beängstigend ist. Das ist auch gut so, da ein reiner Zweckoptimismus nicht immer hilft. Trotzdem können allzu grosse Befürchtungen auch lähmen, die Zuversicht rauben und notwendiges und zielführendes Handeln blockieren. In diesem Workshop geht es darum, wie man mit Hilfe psychologischer Methoden Zuversicht pflegen und zielführendes Handeln vorbereiten und umsetzen kann. Es richtet sich an Personen, die notwendige Veränderungen «menschgerecht» angehen wollen. Diese Veränderungen können sich sowohl auf den persönlichen Bereich (Laufbahnentscheide, anderer persönlicher Umgang mit herausfordernden Situationen) als auch auf den Arbeitsbereich (Restrukturierung, neues Team, neue Technologie etc.) beziehen.

Kompetenzen

(Selbst)Führung, (Selbst)Motivation, Methodenkompetenzen

Inhalte

- Sinn und Zweck von Zuversicht: psychologische und neurobiologische Erkenntnisse
- Leuchttürme leuchten lassen: Veränderungsziele ganzheitlich klären
- Sinn und Zweck von Angst: psychologische und neurobiologische Erkenntnisse
- Zuversichtshemmnisse erforschen, ihnen einen Namen geben, priorisieren
- Spielräume erkunden: rationales und emotionales Analysieren von Handlungsoptionen
- Zuversichtshemmnisse in Zuversichtsfördernde verwandeln: mentale Strategien zum Umgang mit hinderlichen Befürchtungen
- Knautschzonen schaffen: reale und mentale Schutzzonen einrichten, um handlungsfähig zu bleiben
- Planen und Handeln: zielführende Veränderungsschritte umsetzen

Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die psychologischen und neurobiologischen Begründungen von Angst und Zuversicht
- haben ein psychologisches Methodenrepertoire zur Verfügung, um in herausfordernden und beängstigenden Situationen zuversichtlich und handlungsfähig zu bleiben

Arbeitsweise

Workshop mit interaktiven Inputs, Diskussionen und vielen praktischen Übungen

Dauer

2 Tage Workshop in Präsenzform

Referentin

Sybille Wölfing Kast, Dr. phil., Arbeits- und Organisationspsychologin, Fachpsychologin für Coachingpsychologie, FSP