



SEQUOYA

beraten | begleiten | handeln

Umbruchssituationen bewältigen und Chancen nutzen

Umbrüche, Veränderungen und Verwerfungen im beruflichen Werdegang sind in der heutigen Arbeitswelt zum Normalfall geworden. Diese Veränderungen erfolgen oftmals unfreiwillig und bringen deshalb Unsicherheiten mit sich; können irritieren und belasten. Gleichzeitig wachsen aus diesen besonderen Lebenssituationen neue Chancen. Ressourcen, die für den bevorstehenden Neubeginn von größtem Nutzen sein können, werden entdeckt und aktiviert.

Eine zentrale Lebensanforderung besteht in sofern darin, sich immer wieder zu orientieren und die private Lebensplanung und Berufsbiographie flexibel aufeinander abzustimmen.

In diesem Workshop erarbeiten Sie Antworten auf folgende Fragen:

Inhalte

- Welche Phasen sind in Übergängen typisch und wie kann ich diese kreativ und mit der notwendigen emotionalen Stabilität durchstehen?
- Welche Fähigkeiten und Kompetenzen sind hilfreich und wie kann ich diese aktivieren?
- Welche persönlichen Ressourcen stecken in mir und wie kann ich sie optimal nutzen?
- Wie kann ich mit äußerem und innerem Druck konstruktiv umgehen?
- Was ist notwendig, um einen tragfähigen Neuentwurf zu gestalten?

Methoden

Vortragselemente, moderierter Erfahrungsaustausch, Gruppen- und Einzelübungen, Methoden aus der Kreativtechnik, Einzelberatung

Dauer

2 Tage

Ort

Berlin



SEQUOYA

beraten | begleiten | handeln

Teilnehmeranzahl

6 – 12 Teilnehmende

Kosten

Die Kosten betragen 280 € pro Person zzgl. 19 % MwSt.
Ermäßigte Tarife für Erwerbslose und Studenten.

