

Seminar ohne Übernachtung

Zuversicht und Zutrauen in unsicheren Zeiten

Wie Menschen und Unternehmen mit Wandel und Unsicherheit produktiv umgehen können. Ein Vortrag oder Workshop, der wirkt.



Seminarbeschreibung

Seit mehr als drei Jahrzehnten begleite ich Menschen und Unternehmen dabei, mit Wandel und Unsicherheit produktiv umzugehen. Ein einfaches, aber wirkungsvolles Modell, das ich in meinen Vorträgen und Workshops immer wieder verwende, basiert auf drei Dreiklängen - den 3 Z's, 3 U's und 3 E's.

Paket-Nummer: 0530129

Region:	 Gesamt-Deutschland
Teilnehmer:	 30 - 350 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	 ganzjährig
Dauer:	 90 Minuten
Mögliche Sprachen:	 Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	 ab 1.500,00 € pauschal

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Zuversicht und Zutrauen in unsicheren Zeiten

Wie Menschen und Unternehmen mit Wandel und Unsicherheit produktiv umgehen können. Ein Vortrag oder Workshop, der wirkt.

Beschreibung

Zusammen mit Mitarbeitern und/oder Führungskräften jongliere ich mit 3 Bällen oder 1 Ball und erkläre diese neun Buchstaben bzw. warum wir uns manchmal selbst im Weg stehen - und wie wir wieder handlungsfähig werden.

Die 3 Z's: Ziel, Zeit und Zukunft

Drei Begriffe, die unser berufliches und privates Leben prägen: Ziel, Zeit und Zukunft.

Wir alle haben Ziele - große, kleine, klare oder diffuse. Ziele geben Orientierung und Richtung. Doch sie geraten schnell in Spannung zu unserem zweiten Z: der Zeit. Denn wir haben immer das Gefühl, zu wenig davon zu haben - zu viele Aufgaben, zu wenig Pausen, zu viele Mails, zu wenig Ruhe. Das dritte Z - die Zukunft - ist die große Unbekannte. Sie bleibt unberechenbar. Wir wissen, dass sie anders wird, aber nicht wie. Diese Mischung aus Zielorientierung, Zeitdruck und Zukunftsunsicherheit wirkt auf unser Gehirn wie ein permanenter Stresstest.

Die 3 U's: Unbehagen, Unsicherheit und Ungewissheit

Das menschliche Gehirn liebt Stabilität. Es bevorzugt Routinen, Wiederholungen und Vorhersagbarkeit. Doch in einer Welt, die sich rasant wandelt, wird diese Sicherheit immer seltener. Die Folge sind die drei U's: Unbehagen, Unsicherheit und Ungewissheit.

- Unbehagen ist die emotionale Reaktion: ein diffuses Unwohlsein, das wir oft gar nicht bewusst wahrnehmen, das aber unser Verhalten beeinflusst.
- Unsicherheit ist kognitiv: Wir wissen nicht genau, was passieren wird, können aber Wahrscheinlichkeiten einschätzen.
- Ungewissheit schließlich ist der unangenehmste Zustand - wenn wir nicht wissen, was wir nicht wissen.

Die 3 E's: Engagement, Entschlossenheit und Entscheidungsfreude

Wenn die drei U's überhandnehmen, sinken die drei E's:

- Engagement nimmt ab, weil das Gehirn Energie spart, um sich zu schützen.
- Entschlossenheit weicht der Vorsicht - lieber nichts riskieren, als Fehler machen.
- Entscheidungsfreude schrumpft, weil Unklarheit lähmt.

Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine neurobiologische Reaktion. Unser Gehirn reagiert auf Dauerstress und Unsicherheit mit Rückzug - ein uraltes Schutzprogramm. Doch genau das verhindert oft, dass wir mutig handeln und Chancen ergreifen.

Bewegung als Gegenmittel - Warum Jonglieren hilft

Was hilft, um diese Muster zu durchbrechen? Bewegung - insbesondere jene, die Körper und Geist gleichzeitig fordert: Jonglieren.

Beim Jonglieren lernen wir, Kontrolle abzugeben und dennoch handlungsfähig zu bleiben. Wir erleben unmittelbar, wie es ist, Fehler zu machen - und sie nicht zu bewerten, sondern zu korrigieren. Jeder Ball, der fällt, ist eine Einladung, es besser zu machen.

Neurobiologische Untersuchungen (z. B. Universität Regensburg, Universität Oxford) zeigen: Bereits nach wenigen Wochen regelmäßigen Jonglierens bilden sich im Gehirn neue Verbindungen in Bereichen, die für Bewegung, Aufmerksamkeit und Lernen zuständig sind. Jonglieren trainiert die Fähigkeit, Unsicherheit zu tolerieren, Fokus zu halten und flexibel zu reagieren - genau jene Kompetenzen, die in der heutigen Arbeitswelt gebraucht werden.

Von den U's zu den Z's - über die E's

Wenn wir lernen, Unbehagen, Unsicherheit und Ungewissheit als Teil des Lebens zu akzeptieren, gewinnen wir neue Energie. Engagement, Entschlossenheit und Entscheidungsfreude wachsen zurück. Und mit ihnen die Fähigkeit, Ziele klar zu verfolgen, Zeit sinnvoll zu nutzen und die Zukunft mit Zuversicht zu gestalten.

Jonglieren ist dabei mehr als eine Metapher. Es ist ein Erfahrungsweg. Wer Bälle in die Luft wirft, lernt, dass Fehler Teil des Lernens sind, dass Kontrolle relativ ist - und dass Erfolg dann entsteht, wenn man loslässt.

Die 3 Z's, 3 U's und 3 E's zeigen auf einfache, aber eindrückliche Weise, was gelingendes Selbstmanagement im 21. Jahrhundert ausmacht: Ziele setzen, Zeit gestalten, Zukunft gestalten - trotz oder gerade wegen der Unsicherheit.

Wer lernt, Unsicherheit auszuhalten und dabei engagiert, entschlossen und entscheidungsfreudig zu bleiben, gewinnt das, was wir in turbulenten Zeiten am meisten brauchen:

Zuversicht und Zutrauen für die Zukunft.

Lernziele

Ziele setzen, Zeit gestalten, Zukunft gestalten

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Zuversicht und Zutrauen in unsicheren Zeiten

Wie Menschen und Unternehmen mit Wandel und Unsicherheit produktiv umgehen können. Ein Vortrag oder Workshop, der wirkt.

Anbieter-Bewertungen

21 abgegebene Bewertungen	★★★★☆	4.25 von 5 Sternen
Preis/Leistungsverhältnis:	★★★★☆	3.76 von 5 Sternen
Vollständigkeit der Leistungen:	★★★★☆	4.29 von 5 Sternen
Freundlichkeit des Personals:	★★★★★	4.67 von 5 Sternen
Zutreffen der Beschreibung:	★★★★☆	4.29 von 5 Sternen
Erwartungen erfüllt?	★★★★☆	4.14 von 5 Sternen
Persönliches Engagement:	★★★★☆	4.38 von 5 Sternen

Leistungen inkl.

- 90 Minuten Vortrag oder Workshop

Zusatzleistungen

- **Kleiner, leichter Ball (42mm/40g)**
Jeder Teilnehmer erhält einen kleinen Ball. Passend zum Thema werden Teilnehmer versch. Wurf- und Fangübungen (im Sitzen) ausführen. Über die Bewegung und größere emotionale Beteiligung werden die Inhalte wirkungsvoller transportiert.
Preis: 0,80 € p.P. zzgl. MwSt
- **3 Jonglierbälle (je 51mm/90g) im Baumwollsäckchen mit Jonglier-Anleitung**
Bei ausreichend Platz im Raum, können die Themen höchst wirksam über das Jonglieren-Lernen mit 3 Bällen vermittelt werden. Die Tln. müssen Kontrolle abgeben und dennoch handlungsfähig bleiben.
Preis: 14,35 € p.P. zzgl. MwSt

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Seminar ohne Übernachtung

Zuversicht und Zutrauen in unsicheren Zeiten

Wie Menschen und Unternehmen mit Wandel und Unsicherheit produktiv umgehen können. Ein Vortrag oder Workshop, der wirkt.

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

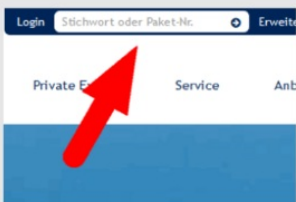
www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0530129

1



Gehen Sie zu www.hirschfeld.de

2



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

3



Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.