

# Change your Mindset – Veränderungen erfolgreich meistern

**1-tägiger Intensivkurs (8 Stunden) für Führungskräfte, Unternehmer:innen, Personalreferent:innen, Mitarbeitende in Unternehmen sowie Teams, die sich an neue Marktbedingungen anpassen müssen und alle, die Innovation fördern und gestalten wollen. Ebenso an Einzelpersonen, die ihre persönliche Entwicklung fördern möchten.**

Die Welt wird immer dynamischer und schnelllebiger. So ist mittlerweile eins sicher: Veränderungen sind fester Bestandteil des Arbeitsalltags. Damit umzugehen, fällt vielen nicht leicht. Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit, mit Veränderungen umzugehen, gehören jedoch zu den „Future Skills“, die für jedes Unternehmen essenziell sind und gezielt von Mitarbeitenden entwickelt werden können.

## Ziele des Trainings:

Die Teilnehmenden entwickeln ein Change Mindset, um Veränderungen nicht als Bedrohung, sondern als Chance zu sehen. Sie lernen Strategien, um Widerstände zu überwinden, flexibel zu agieren und langfristig erfolgreicher zu werden.

## Themen:

### Grundlagen des Change Mindsets

- Definition: Was ist ein „Change Mindset“?
- Unterschied zwischen fixem und wachstumsorientiertem Mindset
- Warum Veränderung oft schwerfällt – psychologische Mechanismen
- Reflexion: Persönliche Einstellung zu Veränderungen

## Methoden:

- ✓ Impulsvortrag mit Praxisbeispielen
- ✓ Selbstreflexion & Gruppenübung

### Veränderungsprozesse verstehen und annehmen

- Die Phasen von Veränderung
- Emotionale Reaktionen auf Wandel
- Wie man Widerstände in Motivation umwandelt
- Die Kraft von Perspektivenwechseln

## Methoden:

- ✓ Fallstudien und Best Practices
- ✓ Übungen zu Widerstand, Akzeptanz und Perspektivenwechsel
- ✓ Austausch in Kleingruppen



# SONNENBERGER AKADEMIE

## Erfolgreiche Veränderung aktiv gestalten

- Methoden zur Selbstführung in Veränderungsprozessen
- Die Rolle von Resilienz & Adaptivität
- Kreativität und Innovationsdenken als Schlüsselkompetenz
- Mindset-Hacks für mehr Flexibilität

### Methoden:

- ✓ Praxisübungen zur Selbstführung
- ✓ Mini-Design-Thinking-Session für Problemlösungen

## Veränderung nachhaltig verankern

- Langfristige Verhaltensänderung und Routinen aufbauen
- Mit Rückschlägen produktiv umgehen
- Erfolgsmessung: Wie erkennt man Fortschritt?
- Konkrete nächste Schritte definieren

### Methoden:

- ✓ SMART-Zielsetzung für persönliche Veränderungsprojekte
- ✓ Feedbackrunde & Peer-Coaching
- ✓ Persönlicher Aktionsplan

## Methodik & Didaktik

- Interaktive Workshop-Elemente
- Kombination aus Theorie, Praxis und Reflexion
- Einsatz von Storytelling, Fallbeispielen und Gruppenarbeit
- Transferübungen für den Alltag

## Ergebnis:

Die Teilnehmenden haben ein verändertes Mindset, das ihnen hilft, Veränderungen als Wachstumsmöglichkeiten zu nutzen und aktiv ihren Erfolg zu gestalten.

## Zielgruppe:

Das Training ist konzipiert für Führungskräfte, Unternehmer:innen, Personalreferent:innen, Mitarbeitende in Unternehmen sowie Teams, die sich an neue Marktbedingungen anpassen müssen und für alle, die Innovation fördern und gestalten wollen. Ebenso für Einzelpersonen, die ihre persönliche Entwicklung fördern möchten.

## Gruppengröße:

max. 8 Teilnehmer/-innen

## Kursumfang:

- 1 Modul 8 Stunden
- Digitales Handout / Checklisten



## SONNENBERGER AKADEMIE

### Format:

- Live in Weinheim
- Live-Online
- Inhouse (Live-Workshops mit interaktiven Tools)

### Anmeldung und Information:

E-Mail: mail@sonnenberger-akademie.com • Mobil: +49 176 70799809

### Trainerinnen:

Leonie Tsorpatzidis

Leonie ist Wirtschaftspsychologin, die ihr Herzblut in sämtliche Themen der Personalentwicklung legt. So hat sie in verschiedenen Konzernen, wie Unilever und Lidl die Mitarbeitenden begleitet, Lernkulturen aufgebaut und geformt und 2022 ein Inklusionsunternehmen geleitet. Die Entwicklung der Mitarbeitenden stand dabei stets im Mittelpunkt. Als selbständige, empathische Trainerin, Coach und Personalentwicklerin begleitet sie ihre Kund:innen in Transformationsprojekten, beim persönlichen Wachstum oder auch dabei ein positives Mindset zu entwickeln.

Karen Sonnenberger

Karen hat 35 Jahre Berufserfahrung. 23 Jahre war sie in Führungspositionen, zuletzt als Geschäftsführerin im Pharma- und Medizintechnikbereich von GE Healthcare. 2020 hat sie sich als Coach, Beraterin und Trainerin selbstständig gemacht. Mit viel Leidenschaft und Praxiserfahrung unterstützt sie Mitarbeitende dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten, fördert eine erfolgreiche Zusammenarbeit in Teams und hilft Führungskräften, ihre Mitarbeitenden zu inspirieren und zu befähigen. Sie hat die Zertifizierung als Professional Certified Coach (ICF) und ist Organisational Team Coach, OKR-Coach und Lego® Serious Play® Facilitator.