



Virtual Classroom

Jetzt erst recht! – Umgang mit der (Corona-)Krise

Keiner freut sich über Krisen. Dabei birgt eine Krise – wie Corona – immer eine Chance für einen Neuanfang. Vieles, was vorher undenkbar schien, wird im Eiltempo umgesetzt. Homeoffice, virtuelle Meetings, Online-Seminare – jetzt geht es darum, sich nicht zu verzetteln und in ein neues Hamsterrad zu kommen, sondern vielmehr zu entschleunigen und die positiven Seiten der Krise zu entdecken.

Buchungsnummer

31490

Lerndauer

einmalig 3 Stunden

Preis

Individuell auf Anfrage

 **Lernziele**

- ✓ In diesem Online-Seminar lernen Sie mit Themen wie mangelnder Präsenz, blindem Aktionismus und Unsicherheit in Krisen umzugehen. Sie erhalten hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Resilienz und innere Stabilität stärken und die Krise sinnvoll für sich nutzen können.

 **Inhalte**

- eine Frage der Haltung – Krisen als Chance
- individuelles Krisenmanagement
- persönliche Schutzmechanismen
- raus aus dem Kontrollverlust: die Entdeckung der Selbstwirksamkeit
- Austausch unter Kollegen – Verbindung entsteht im Kopf
- Flexibilität versus Selbstdisziplin – Umgang mit der Zeit im Homeoffice
- die Krise als Entschleuniger – Wie viel Präsenz muss sein?
- Resilienz – Machbarkeit und Sinnhaftigkeit von Aufgaben
- Essenz – Was lässt sich nachhaltig ändern?

