

## KERNIDEE

Die meisten Menschen scheitern beim Transfer von Verhaltensänderungen trotz vorhandener Motivation, weil sie keine geeignete Technik anwenden, um Rückfälle in alte Verhaltensmuster zu vermeiden. In diesem Training lernen Sie die Technik des aktiven Rückfallmanagement kennen und wenden sie bei einer angestrebten Verhaltensänderung bei sich selbst an. Der Lernprozess verläuft über einen Zeitraum von 8 Wochen, um so garantiert einen Veränderungsschritt zu erzielen und die Technik zu verinnerlichen. So wird grundsätzlich Ihre eigene Veränderungskompetenz gestärkt.

## ECKPUNKTE

- ✓ Umfang: 3 Module – verteilt auf 8 Wochen
- ✓ Online-Training (per MS Teams)

## ZIELE/NUTZEN

- Sie lernen, ein für Sie ungünstiges Verhaltensmuster erfolgreich und nachhaltig zu verändern und Rückfälle in alte Muster künftig zu vermeiden. Ganz gleich, um welche Verhaltensziele es sich handelt.
- Mit Hilfe des Rückfallplans schaffen Sie es, Ihr Verhalten zu verändern und dadurch ihre Performance deutlich zu steigern.
- Sie können flexibel und gelassen auf Veränderungen im beruflichen oder auch privaten Umfeld reagieren, weil Sie wissen, wie Sie Ihre persönliche Veränderung effizient und erfolgreich meistern.

## INHALTE

### Modul 1

- Kennenlernen
- Wie funktioniert Veränderung?
- Warum Veränderung so häufig nicht klappt – die Idee der Rückfallmanagement-Technik
- Eigenen Rückfallplan für persönliches Veränderungsthema erstellen (in Lerntandems)

### Modul 2

- 1. Follow Up nach 4 Wochen
- Reflexion des bisherigen Umsetzungserfolgs
- Eigenen Rückfallplan verfeinern (in Lerntandems)
- 8-Wochen-Programm: Lernverlaufskurve, Entwicklungsskala anwenden

### Modul 3:

- 2. Follow Up nach 8 Wochen
- Status auf der Entwicklungsskala
- Reflexion im Lerntandem – Austausch zu Umsetzungserfahrungen
- Fehlerquellen bei der Anwendung erkennen - Feinheiten der Technik kennenlernen
- Anleitung für selbständige Weiterarbeit

## TERMINE

- 3 Termine, verteilt über 8 Wochen  
Modul 1: Dauer ca. 3 Std.  
Modul 2: Dauer ca. 2 Std.  
Modul 3: Dauer ca. 2 Std.

Weitere Termine auf Anfrage

## IHRE INVESTITION

- Pro Person: 390,00 Euro
- zzgl. 19 % USt.

## ORT

- Online-Training, per MS Teams

## TEILNEHMERZAHL

- Kleine Gruppe mit 4-6 Teilnehmern

## IHRE TRAINERINNEN



**Lea Forstner**  
B.A. Wirtschaftspsychologie  
Zertifizierter Transferstärke-Coach®



**Christine Platz**  
Dipl. Betriebswirtin  
Zertifizierter Transferstärke-Coach®

## KONTAKT

Die Transferstärke-Methode®

Christine Platz

T +49 (0) 8031 3530367 (Home Office)

[christine.platz@transferstaerke.com](mailto:christine.platz@transferstaerke.com) • [www.transferstaerke.com](http://www.transferstaerke.com)

### Hinweis

Obwohl aus Gründen der Lesbarkeit im Text die männliche Form gewählt wurde, beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.