

KERNIDEE

Die meisten Menschen scheitern bei der nachhaltigen Umsetzung von Verhaltensänderungen trotz vorhandener Motivation, weil sie keine geeignete Technik anwenden, um Rückfälle in alte Verhaltensmuster zu vermeiden. In diesem Praxis-Training lernen die Teilnehmer die Technik des Aktiven Rückfallmanagements kennen und wenden sie bei einer angestrebten Verhaltensänderung bei sich selbst an. Der Lernprozess verläuft über einen Zeitraum von 8 Wochen, um so einen klaren Veränderungsschritt zu erzielen und die Technik zu verinnerlichen. So wird grundsätzlich die eigene Veränderungskompetenz gestärkt.

ECKPUNKTE

- ✓ Umfang: 3 Module – verteilt auf 8 Wochen
- ✓ Live Online-Praxistraining (z.B. per MS Teams)
- ✓ Intensive individuelle Arbeit in Kleingruppen und Lerntandems

IHR BEDARF

Gerade (Nachwuchs-) Führungskräfte, Young Professionals und Talente müssen im Rahmen ihrer beruflichen Karriereentwicklung viele Entwicklungsschritte im Bereich persönlicher und sozialer Kompetenzen durchlaufen; Verhaltenslernen ist dabei eines der wichtigsten Themen.

- Sie stellen allerdings fest, dass bei dieser Zielgruppe die Umsetzung von Veränderung trotz hoher Motivation nur sehr unbefriedigend läuft.
- Sie wollen diese Mitarbeiter befähigen, ihre Verhaltensänderungen effizient umzusetzen und sich persönlich weiterzuentwickeln.

ZIELE/NUTZEN

- Die Teilnehmer erreichen innerhalb der Kursdauer von 8 Wochen einen ganz konkreten Veränderungsschritt bei ihrem aktuellen Veränderungsthema.
- Die Teilnehmer lernen grundsätzlich, ungünstige 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, karrierehinderliches Verhalten zu verändern und dadurch ihre Performance deutlich zu steigern.
- Die Teilnehmer können flexibel und gelassen auf Veränderungen im Unternehmen reagieren, weil sie wissen, wie sie ihre persönliche Veränderung effizient und erfolgreich meistern.

BESONDERE KENNZEICHEN DES PROGRAMMS

- Intensive Betreuung durch Trainer-Tandem
- Inkl. 30 Min. Einzelcoaching pro Teilnehmer
- Hohe Förderung der Umsetzung durch Arbeit in Lerntandems
- Intensive Arbeit in Kleingruppen
- Hoher Praxisanteil
- Ein klarer persönlicher Veränderungsschritt

INHALTE

Modul 1

- Wie funktioniert Veränderung?
- Warum Veränderung so häufig nicht klappt – die Idee der Rückfallmanagement-Technik
- Eigenen Rückfallplan für persönliches Veränderungsthema erstellen (in Lerntandems)
- 8-Wochen-Programm: Lernverlaufskurve, Entwicklungsskala anwenden, Arbeit in Lerntandems zur Umsetzungsförderung

Im Anschluss an Modul 1

- Finalisierten Rückfallplan innerhalb 1 Woche an Trainer schicken
- Individueller Coachingtermin zur Optimierung des eigenen Rückfallplans, 30 Min. pro Teilnehmer

Modul 2

- 1. Follow Up nach 4 Wochen
- Reflexion des bisherigen Umsetzungserfolgs
- Fehlerquellen bei der Anwendung erkennen - Feinheiten der Technik kennenlernen
- Eigenen Rückfallplan verfeinern (in Lerntandems)

Modul 3

- 2. Follow Up nach 8 Wochen
- Status auf der Entwicklungsskala
- Reflexion im Lerntandem – Austausch zu Umsetzungserfahrungen
- Anleitung für selbständige Weiterarbeit

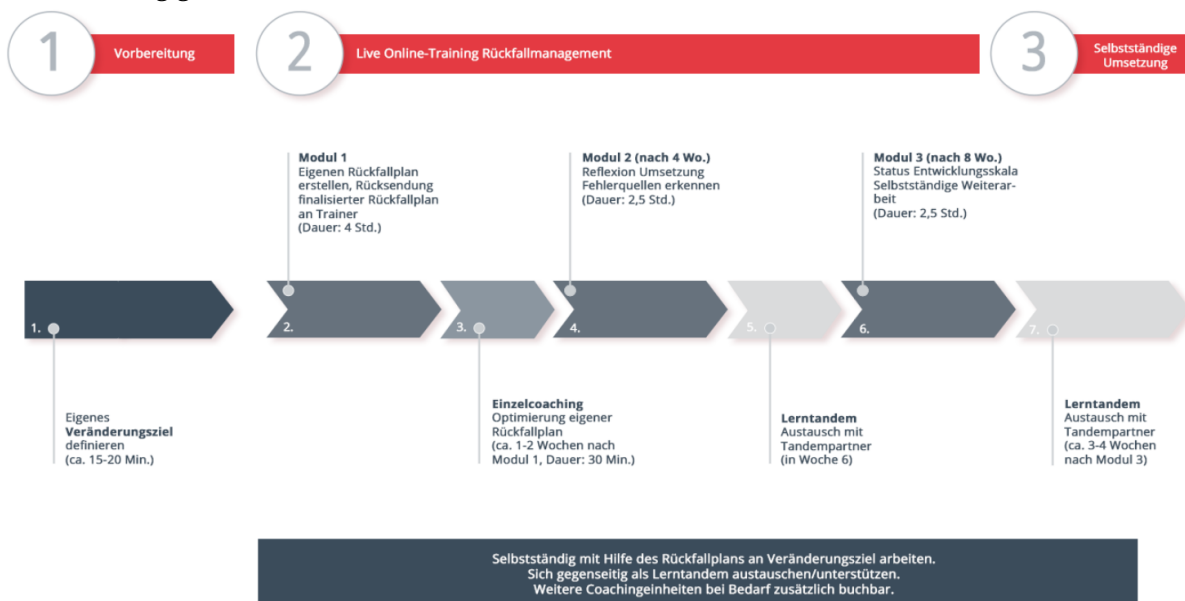
Austausch in Lerntandems

Auch zwischen und nach den Modulen erfolgt ein Austausch der Lerntandem-Partner

- zwischen Modul 2 und Modul 3 (in Woche 6)
- ca. 3-4 Wochen nach Abschluss von Modul 3

ABLAUF

Die Abbildung gibt einen Überblick zum zeitlichen und inhaltlichen Ablauf.



RÜCKFALLPLAN MIT DEN EIGENEN MITARBEITERN ERSTELLEN (OPTIONAL)

Nachdem die Teilnehmer nun für sich selbst gelernt haben, wie sie einen funktionierenden Rückfallplan erarbeiten und umsetzen, geht es in diesem optionalen Trainingsbaustein darum, zusammen mit ihren Mitarbeitern jeweils einen individuell passenden Rückfallplan zu erarbeiten. Die Teilnehmer lernen, wie sie ihre Mitarbeiter hierbei optimal unterstützen und begleiten können (3 Termine à 2 Std.).

Der Nutzen für den Teilnehmer:

- Er vertieft sein eigenes Wissen und kann gleichzeitig die Technik noch besser anwenden.
- Er hilft seinen Mitarbeitern, wichtige mit ihnen gemeinsam erkannte Veränderungsthemen selbstverantwortlich besser umzusetzen, indem diese auch selbst die Technik kennen und nutzen lernen.
- Durch die Weitergabe der Technik des Rückfallmanagements durch Multiplikatoren erhöht sich insgesamt das Level der Veränderungskompetenz innerhalb der Organisation

ZUSÄTZLICHES EINZELCOACHING (OPTIONAL)

Ein zusätzliches Einzelcoaching ist in folgenden Fällen sinnvoll und nützlich:

- Bei der Definition des Veränderungsthemas, wenn es noch diffus und unklar ist.
- Bei der Umsetzung von anspruchsvollen Veränderungszielen, wenn es bereits verschiedene, kaum erfolgreiche Veränderungsbemühungen gab.
- Wenn absehbar ist, dass der Teilnehmer aufgrund der Veränderungsschwierigkeit eine intensivere und längere Begleitung braucht.

Der Nutzen für den Teilnehmer:

- Er entwickelt ein optimal formuliertes, klares, stimmiges Ziel.
- Er erhält vertiefend zur Begleitung im Training individuelle Hilfestellung und Unterstützung.
- Er bleibt am Thema dran und bekommt passgenaue Impulse, um sein Ziel zu erreichen.

ZEIT

- Modul 1: 4 Std., Modul 2: 2,5 Std., Modul 3: 2,5 Std.
- 30 Min. Einzelcoaching pro Teilnehmer
- Insgesamt 9,5 Stunden pro Teilnehmer, verteilt über 8 Wochen
- Die einzelnen Module finden jeweils im Abstand von 4 Wochen statt.

ORT

- Online-Training, z. B. per MS Teams

TEILNEHMERZAHL

- Kleine Gruppen mit 6-8 Teilnehmer

IHRE TRAINER*INNEN

- Prof. Dr. Axel Koch bzw. Trainer*innen aus seinem Team

IHRE INVESTITION

- 4.000,00 € Pauschale pro Online-Training
- Enthaltene Leistungen sind:
 - ✓ Arbeiten in der Vorbereitung – Auswertung der Veränderungsziele
 - ✓ Durchführung der 3 Module
 - ✓ 30 Min. individuelles Coaching pro Teilnehmer (Feedback Rückfallplan)
 - ✓ Handouts zur Unterstützung
- Kosten für zusätzliche, optionale Coaching-Einheit à 30 Min: 80,00 €
- Kosten für optionalen Baustein „Rückfallplan mit Mitarbeitern erstellen“: 3.000,00 €
- Alle Preise zzgl. USt.

KONTAKT

Die Transferstärke-Methode®

Prof. Dr. Axel Koch

Fichtenweg 12a - D • 83075 Bad Feilnbach

T +49 (0) 8066 3029-17 • F +49 (0) 8066 3029-18

info@transferstaerke.com • www.transferstaerke.com

Hinweis

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