



Leben und Arbeiten in der VUCA-Welt

Gesund und motiviert in agilen Arbeitsumgebungen

Durch die Globalisierung und den rasanten technologischen Fortschritt haben sich Wissens- und Produktionszyklen in den letzten Jahren enorm beschleunigt. Neue Geschäftsmodelle, veränderte Kundenanforderungen, der Kampf um qualifizierte Arbeitskräfte und weitere Umweltfaktoren prägen unseren Arbeitsalltag. Der Begriff VUCA beschreibt sowohl die Bedingungen einer schnelllebigsten Arbeitswelt als auch Lösungsansätze, um den Arbeitsalltag vor diesem Hintergrund motiviert und gesund zu gestalten. Diese Ansätze und Methoden werden im Training vorgestellt und erprobt.

Inhalt

- Einführung – Was bedeutet VUCA und wie wirkt es sich auf unseren Arbeitsalltag aus?
- Selbstreflexion – VUCA-Faktoren und Bewältigungsstrategien im persönlichen Arbeitsumfeld identifizieren
- Erfahrungsaustausch – Umgang mit Unsicherheit, Komplexität und Überforderung
- Theorie – Selbstmanagement- und Führungsansätze in agilen Arbeitsumgebungen
- Übung – Agile Kompetenzen erarbeiten, agiles Mindset entwickeln

Methoden

- Fachlicher Input
- Selbstreflexion und -analyse
- Gruppen-, Partner- und Einzelübungen
- Erfahrungsaustausch und Diskussion von TeilnehmerInnen-Beispielen

Ihr Nutzen

- Entwickeln einer neuen Psycho-Logik und empathischem Verhalten
- Sinn für Ihr Handeln entdecken
- Eigene Wege zum Ziel erkennen und gehen
- Zeitgemäße, motivierende Strategien für sich und Ihr Team finden

Gesundheitsbezug Permanente Unsicherheiten und häufige Veränderungen im Berufsleben führen bei vielen Menschen zu Demotivation, Unzufriedenheit und Überforderung. Schlimmstenfalls kann dies zu psychischen Erkrankungen und langfristiger Arbeitsunfähigkeit führen. Dieses Training vermittelt Strategien zu einem gesunden Selbstmanagement in dynamischen Arbeitsumgebungen und versetzt Führungskräfte in die Lage, agile Ressourcen zu aktivieren und transparent zu kommunizieren. So werden Ängste abgebaut und ein kreativer Umgang mit Veränderungsprozessen wird unterstützt.

In Kooperation mit