VERÄNDERUNGSKOMPETENZ
CHANGE ALS CHANCE

DEGUT 2024 *WORKSHOP*

THE AGILE HABIT

ICE*BREAKER*

THE AGILE HABIT

CHANGE*BINGO*

Finde zu den Aussagen Personen, notiere Name und Antwort knapp im jeweiligen Feld.
Bingo: 4er Reihe, egal ob ▬, ▌ oder ◣.

Hat einen großen Schritt gemacht (Jobwechsel, Umzug, etc.), um sich weiterzuentwickeln.	Hat sich auf eine Veränderung vorbereitet, indem er/sie eine Weiterbildung besucht hat.	Hat schon einmal in einer Branche gearbeitet, die nichts mit der aktuellen Tätigkeit zu tun hat, und sich dabei neue Fähigkeiten angeeignet.	Hat kürzlich ein Buch über Veränderung gelesen.
Hat sich selbst ein neues Ziel gesetzt, das eine persönliche Veränderung erfordert.	Hat schon einmal ein Start-up gegründet oder daran mitgearbeitet.	Hat sich in den letzten Monaten auf eine völlig neue Aufgabe eingelassen.	Hat kürzlich eine Sprache gelernt oder angefangen, eine zu lernen.
Hat im letzten Jahr eine neue Sportart oder Hobby begonnen.	Hat schon einmal eine Führungsrolle übernommen, obwohl sie/er unsicher war.	Hat schon einmal ein Team durch eine schwierige Phase geführt.	Hat in den letzten sechs Monaten eine berufliche Veränderung durchgemacht.
Hat schon einmal ein hybrides Meeting moderiert.	Hat sich bereits erfolgreich in einem Unternehmen an eine Umstrukturierung mit komplett neuen Arbeitsprozessen angepasst.	Hat sich bewusst dafür entschieden, eine Gewohnheit abzulegen, und das geschafft.	Hat sich in den letzten drei Monaten in einem neuen Bereich weitergebildet. yette → GFK

[redacted]

WHO ARE WE?

SOPHIE GACS

- Business Trainerin & Agile Coach
- Co-Founder von »The Agile Habit«
- Ausgebildete Ingenieurin and Projektmanagerin (M.Sc.)
- Weiterbildungen: Business Coaching & Führungskräfte-Entwicklung, Gewaltfreie Kommunikation, Design Thinking, Scrum
- Impro Theater & Paar-Tanz

YETTE STRAUSS SUHR

- Trainee bei The Agile Habit
- Bachelor Design & Illustration
- Storyteller & Creator @helloyette
- Self-Reflection & Journaling Podcast “Oh, Good Question”
- Spaziergänge & Brunch

THE AGILE HABIT

WAS SIND DIE ***HÄUFIGSTEN GRÜNDE*** DAFÜR, DASS UNTERNEHMEN ***SCHEITERN, SICH AN VERÄNDERUNGEN ANZUPASSEN?***

„INSTEAD OF CONSTANTLY ADAPTING TO CHANGE, **WHY NOT CHANGE TO BE ADAPTIVE?**“

— FRED EMERY (OE-PSYCHOLOGE)

WORKSHOP *ZIELE*

Wie können wir **Veränderungen als etwas Positives begreifen** und gezielt daran arbeiten, unsere **Veränderungskompetenz zu entwickeln?**

Wie können wir unsere eigene Anpassungsfähigkeit stärken, um **flexibel und offen für Neues zu bleiben?**

WAS BEDEUTET ANPASSUNGSFÄHIGKEIT?

"*Anpassungsfähigkeit ist die Fähigkeit, die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen anzupassen,* **um effektiv auf Unsicherheit, neue Informationen oder veränderte Umstände zu reagieren.**"

Martin, Nejad, Colmar, & Liem, 2013

"Anpassungsfähigkeit ist entscheidend für die *psychische Gesundheit*, **den** *sozialen Erfolg* **und die akademische oder berufliche** *Leistung* **einer Person."**

National Institutes for Health, 2015

WANN BRAUCHEN WIR *VERÄNDERUNGSKOMPETENZ?*

INTERNE UMSTRUKTURIERUNG

BERUFLICHER WECHSEL

KARRIERE-LEITER

FINDET IHR EUCH DA WIEDER?

THE AGILE HABIT

POTENTIAL ERKUNDEN

WAS HABE ICH VON MEHR *ANPASSUNGSFÄHIGKEIT?*

BERUFLICH

Kreativität vs. Innovationsverhalten

Weniger Angst vor Neuem

Leichterer Arbeitsplatzwechsel

Höhere Arbeitszufriedenheit

Schneller umlernen

PERSÖNLICH

Mehr Wohlbefinden

Weniger Stresserleben

Mehr positive Gedanken

Mehr soziale Kontakte

Mehr Erfolg

UNLEARNING

ALTE DENKMUSTER UND GEWOHNHEITEN HINTER-FRAGEN UND RAUM FÜR NEUE ANSÄTZE SCHAFFEN.

Ziel ist es, zu überlegen, wie man sich aktiv von der Gewohnheit lösen und bewusst andere Wege ausprobieren kann.

Auslöser, Habit-Stacking, Umfeld, Belohnung

5 MIN

Gewohnheit / Denkmuster identifizieren:
Welche Gewohnheit /Denk- oder Verhaltensmuster hast du, welche du gerne ablegen möchtest.

20 MIN

ROTIERT INNERHALB DER GRUPPE

Diskutiert die Vor-und Nachteile dieser Gewohnheiten:
„Warum mache ich das so?“
„Was passiert, wenn ich es die nächsten 1, 5, 10 und 20 Jahre so weitermache?
„Was wäre, wenn ich es loslasse?“
„Welche Auswirkungen hat diese Gewohnheit auf mich und andere?“

Anschließend: Die Gruppe entwickelt gemeinsam neue Ansätze oder Methoden, um die alte Gewohnheit zu verändern oder zu ersetzen.

MENTALE FLEXIBILITÄT

RESILIENZ & DURCHHALTEVERMÖGEN

BIOGRAFIE*REISE*

THE AGILE HABIT

8 MIN

Erinnere dich an entscheidende Momente im Leben, in denen Du dich an Veränderungen anpassen musstest.

Zeichne einen Zeitstrahl auf ein Blatt und markiere:

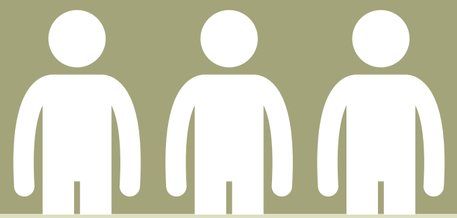
Welche Anpassung/Veränderung hast du durchlebt? z.B. Jobwechsel, Umzug, persönliche Veränderungen

Frage zu jedem Ereignis:

„Was hat dir geholfen, dich anzupassen?“
„Welche Ressourcen hast du genutzt?“
„Welche Fähigkeiten hast du dabei entwickelt oder trainiert?“

BIOGRAFIE*REISE*

THE AGILE HABIT



15 MIN

Teilt eure wichtigsten Erkenntnisse.

Der Fokus liegt darauf *Muster und Kompetenzen* zu erkennen und zu identifizieren, wie sie für zukünftige Ereignisse angewendet werden können.

Rotiert innerhalb der Gruppe.

REFLEXION

WAS NIMMST DU FÜR DICH MIT?

WAS NIMMST DU DIR VOR IN BEZUG AUF VERÄNDERUNGEN ODER DEINE VERÄNDERUNGSKOMPETENZ?

THE AGILE HABIT

FEEDBACK*TIME*

Unterstütze uns mit deinem Feedback, sodass die DeGUT auch im nächsten Jahr ein wertvolles Event sein wird, *das Dich voran bringt*.

LET'S_*CONNECT*

LINKEDIN

sophie@theagilehabit.de

LINKEDIN

yette@colourlime.de