

## Personalentwicklung nach Maß: Individuelle Trainings und Seminare für Ihren Erfolg

### „Keep calm and carry on“ - Mit Dingen umgehen, die ich nicht ändern kann

Wir alle nutzen eine Vielzahl an Aktivitäten und Techniken, um geistig, körperlich und emotional in Balance zu bleiben – seien es spezielle Hobbies, Zeit mit Freunden und Familie, bewusste Aus- und Ruhezeiten. Trotzdem geraten wir im Alltag doch immer wieder dahin, uns an Situationen aufzureiben, die scheinbar unmittelbar Wut, Fassungslosigkeit, Ohnmacht in uns auslösen, weil wir sie weder ändern noch komplett verbannen können aus unserem Leben, obwohl sie uns ungerecht, unverständlich, unangebracht oder unnötig erscheinen.

Vor allem im Arbeitskontext, der immer gewisse Zwänge birgt – keiner geht nur aus Spaß zur Arbeit – konfrontieren uns im organisationalen, aber auch zwischenmenschlichen Gefüge täglich Rahmenvorgaben, eingeschliffene Eigenheiten und Interaktionssituationen, die wir persönlich als sehr unangenehm erleben. Wir verfluchen sie womöglich als „Wurzel allen Übels“, weil sie – oft selbst unverschuldet – die Verfolgung unseres eigenen Plans und die Erfüllung unserer Bedürfnisse behindern. Doch sich an dem abzuarbeiten, was wir nicht ändern können, führt nur zu noch größerer Frustration und einem hilflosen Auf-der-Stelle-treten. Wie aber verinnerlicht man sich das Credo „Keep calm and carry on“ und geht wirklich gelassen mit derartigen Situationen um? Und was hat man davon eigentlich?

Im Seminar soll auf diese Fragen eingegangen werden, indem sowohl Konsequenzen des destruktiven Ver- und Beharrens reflektiert als auch Möglichkeiten eines positiv-konstruktiven Umgangs mit solchen Situationen beleuchtet werden. Diskutiert und angeregt werden hierbei Umdenken, selbst(wert)dienliches Emotionsmanagement sowie Erkennen und Akzeptieren von Chancen und Grenzen des „Ist so, bleibt so“.

### Schwerpunkte

- Akzeptanz des Ist-Zustandes – Die Crux der Unterscheidung von dem, was zu ändern ist und was nicht
- „Das kann ich so nicht hinnehmen...“- Was passiert, wenn ich (immer wieder) versuche, verschlossene Türen einzurennen?
- Mindestens zwei Seiten einer Medaille – Was wäre, wenn was anders wäre? Was habe ich/ haben andere von dem was ist?
- Proaktiver Umgang mit unangenehmen Erlebenszuständen (Wut, Ohnmacht, Enttäuschung, Fassungslosigkeit, Niederlage)
- Vorausschauende Kontrolle – Negative Situationen vorhersehen und vermeiden

### Zielgruppe

Interessierte Mitarbeitende

## Anzahl der Teilnehmenden

mind. 6 – max. 10 Personen

## Dauer

2 Tage

## Kompetenzen

Diversity-Kompetenz, Ethische Kompetenz, Fachkompetenz, Führungskompetenz, Innovationskompetenz, Selbstentwicklungskompetenz, Soziale Kompetenz, Strategische Kompetenz

## Datum und Ort

flexibel, entsprechend Ihrer Bedürfnisse

## Vorteile von Inhouse-Seminaren

- Individuelle Anpassung an die Organisationsbedürfnisse durch maßgeschneiderte Inhalte und starken Praxisbezug
- Kostenoptimierung und Zeitersparnis durch das Vermeiden von Reisen sowie externen Übernachtungen
- Diskretion und Sicherheit, da alle internen Erkenntnisse in der eigenen Organisation bleiben
- Gestaltungsmöglichkeiten bei Zeit-, Dauer- und Ortsplanung (ob in Präsenz, online oder hybrid)
- Stärkung des Teamgefühls durch Austausch und Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeiter\*innen
- Langfristige Kompetenzentwicklung durch aufbauende Schulungskonzepte möglich

## Über die dgp

Die Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e.V. (dgp) bietet ein breites Repertoire an Inhouse-Seminaren im Kontext von Personalarbeit, um unterschiedlichste Ausgangslagen von Organisationen zu berücksichtigen und lösungsorientiert zu bedienen. Alle Angebote sind zeitlich flexibel und werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kund\*innen zugeschnitten. Erstklassig qualifizierte Trainer\*innen vermitteln wissenschaftlich fundierte und hoch praxisbezogene Inhalte.

## Ihr Kontakt

Ob Sie eine konkrete Anfrage für ein Thema haben oder sich unverbindlich über unser Schulungsangebot beraten lassen wollen, wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme! Die Schulungen der dgp werden bundesweit angeboten.



**Nisrin Jemel (Seminarorganisation)**

**Deutsche Gesellschaft für Personalwesen e. V. (dgp)**

[personalentwicklung-hannover@dgp.de](mailto:personalentwicklung-hannover@dgp.de)

Telefon: [0511 / 943 93 – 10](tel:05119439310)



**Finden Sie weitere Seminarthemen  
der dgp in den Kategorien:**

Arbeitsmethoden, Ausbilden und ausgebildet werden,  
Führung, Gesundheit, Kommunikation,  
Organisationsentwicklung, Personalauswahl,  
Personalentwicklung, Persönlichkeits- und  
Karriereentwicklung, Team, Umgang mit Konflikten

