

Handlungsfähig in komplexen Situationen

Ausgangssituation:

Komplexität bestimmt immer mehr unser Leben. Ob die VUKA World im Arbeitsbereich, das Krisenmanagement in Corona-Zeiten, die tägliche Flut von Aufgaben und Informationen: Wir haben immer mehr Bälle in der Luft und jonglieren unter Hochdruck! Zusammenhänge müssen schnell erfasst werden, Ziele priorisiert, Risiken abgewogen und Entscheidungen getroffen. In diesem virtuellen Seminar beschäftigen wir uns mit den Merkmalen von komplexen Situationen, analysieren die eigenen Stärken und Optimierungsbereiche im Umgang mit Komplexität und die damit verbundenen Denk-, Fühl- und Handlungsmuster. Wir entwickeln praxisrelevante Handlungsalternativen für eine stressfreiere Strategie, um Komplexität zu meistern. Dabei steht sowohl die Aufgabenerfüllung als auch das persönliche Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Ziele

- ➔ Die Teilnehmer*innen sind in der Lage, komplizierte, komplexe und chaotische Systeme zu unterscheiden und sie einer funktionellen Analyse zu unterziehen
- ➔ Sie sind für ihre Stärken im Umgang mit komplexen Situationen, häufigen Fehler und Blockaden sensibilisiert
- ➔ Sie entwickeln mit dem Team und der Leitung Handlungsideen zur Optimierung ihrer persönlichen Strategie im Umgang mit Komplexität, sowohl zur Bewältigung der Aufgaben, also auch für das persönliche Wohlbefinden

Inhaltliche Schwerpunkte

Analyse von schwierigen Situationen

Definition von Komplexität

Leben in der „Panikzone“: physiologische Grundlagen

Typische Fehler im Umgang mit Komplexität

Handlungsstrategien zum optimierten Umgang mit Komplexität

Methoden:

Im Mittelpunkt des virtuellen Seminars stehen, neben psychologisch-wissenschaftlichen Inputs zum Thema, die kollegiale Inspiration durch die Teilnehmer*innen und die Trainerin, Selbstreflexion und die kreative Entwicklung von Handlungsideen in Kleingruppen, Einzelarbeit und im Plenum. Alle Themen werden an Fallbeispielen aus der Praxis der Teilnehmer*innen erarbeitet, um einen sofortigen Transfer zu gewährleisten. Praktische Übungen zu den theoretischen Modellen und Inputs, die es den Teilnehmer*innen ermöglichen, ein Bewusstsein für die Thematik zu entwickeln, runden die Methodik des Seminars ab.

Module:

1. Modul: Definition Komplexität, persönliche Reaktionsmuster auf Komplexität (3,5 h)
Intervision: Kollegiale Fallbearbeitung (1,5, h)
2. Modul: Lernzonenmodell, Umgang mit der Panikzone, typische Fehler im Umgang mit Komplexität (3,5 h)
Intervision: Kollegiale Reflexion zu den typischen Fehler, Antreibertest (1,5 h)
3. Modul: Vermeidung der typischen Fehler, Bearbeitung der persönlichen Fallbeispiele, Ableitung von Handlungsideen (3,5 h)
Intervision: Kollegiale Beratung (1,5 h) und Coaching (optional)
4. Modul: Bearbeitung der persönlichen Fallbeispiele, Ableitung von Handlungsideen, offene Fragen, Abschluss

Seminargröße: 6-8 Teilnehmer*innen

Dauer: 4 Module a 3,5 Stunden sowie 3x 1,5 Stunden Intervention

**Termine/
Ort:** ZOOM Meeting

Kosten: 830,- € zzgl. MwSt.

Trainerin: Dipl.-Psych. Heike Abt von INVENZIO Training und Consulting