

Tagesworkshop

„Komfortzone erweitern und agil bleiben!“



Allgemeines: Bleiben Sie als Führungsperson und als Team agil! Betreten Sie mit Ihren Mitarbeitenden die Lernzone und erweitern Sie Ihre Komfortzone. Ein abwechslungsreicher und nachhaltiger Tagesworkshop mit vielen Überraschungen wartet auf Sie!

Die Teilnehmenden setzen sich in einem Tagesworkshop mit dem Thema Komfort-, Lern- und Panikzone intensiv auseinander. Sie lernen das Komfortzonenmodell kennen und reflektieren das eigene Verhalten. Durch gezielte Übungen erleben die Teilnehmenden die Zonen des Modells. Ziel ist, Neugierde zu wecken, die Lernzone zu betreten, agil zu bleiben und die eigene Komfortzone zu erweitern.

Schwerpunkte:

Komfortzonenmodell (Theorie)

Die Teilnehmenden lernen das Komfortzonenmodell kennen und suchen berufliche sowie private Situationen, die Sie den verschiedenen Zonen zuordnen können. Sie werden sich bewusst(er), dass die Zonen der Teammitglieder oft nicht identisch mit den eigenen sind.

Ziel = Die Teilnehmenden kennen das Komfortzonenmodell und können es anhand eigener Praxisbeispiele erklären.

Agil bleiben mit dem Komfortzonenmodell (Training)

Durch unterschiedliche Übungen (in- und outdoor) werden die Teilnehmenden aufgefordert, die eigene Komfortzone zu verlassen. Damit wird die Lernzone direkt spür- und erlebbar gemacht. Es werden unterschiedliche Bereiche (körperlich, kognitiv, sprachlich, emotional) beleuchtet, reflektiert und analysiert.

Ziel = Die Teilnehmenden erleben, wie die Zonen unterschiedlich wahrgenommen werden und was dies für den beruflichen Alltag bedeutet.

Persönliche Entwicklungsfelder beleuchten

Die Teilnehmenden definieren Entwicklungsfelder, in welchen sie bereit sind, die eigene Komfortzone zu verlassen und die Lernzone zu betreten. Durch kollegiale Beratung unterstützen sich die Teilnehmenden gegenseitig.

Ziel = Die Teilnehmenden beleuchten eigene Entwicklungsfelder und halten diese schriftlich fest.

Hinweis:

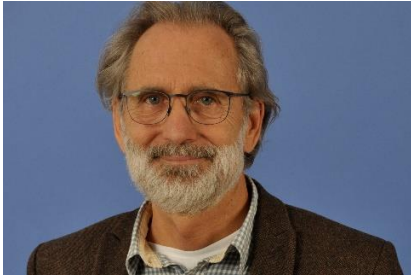
Einzelne Sequenzen des Workshops finden im Freien statt (bequeme Kleidung und Schuhe sind empfehlenswert).

Programm

Ort und Datum nach Vereinbarung

<u>Zeit</u>	<u>Programmpunkt</u>	<u>Leitung</u>
08.30	<p>Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Info Programm Tagesworkshop / Lerntagebuch - Spezielle Einstiegsrunde <p>Einführung Komfortzonenmodell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Input - Persönliche Beispiele - Selbsteinschätzung in der beruflichen Situation <p>Eigene Lernzone erfahren (Teil 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Komfortzonen erkennen <p>Pause</p> <p>Eigene Lernzone erfahren (Teil 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Komfortzonen erkennen - Freiwilliges und unfreiwilliges Verlassen der Komfortzone - Eigene Erkenntnisse festhalten - Agil bleiben - Transfer in den Berufsalltag 	Hugo Furrer Felix Heiri
12.15	Mittagessen	
13.30	<p>Eigene Lernzone erfahren (Teil 3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Individuelle Komfortzonen erkennen - Selbst- und Fremdeinschätzung <p>Beispiele aus dem eigenen Berufsalltag</p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstreflexion und Austausch <p>Pause</p> <p>Konsequenzen für die persönliche Entwicklung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Austausch von Erfolgsmomenten - Wo reizt mich die Lernzone? - Mein erster Schritt - Ideenkorb zur Umsetzung - Soziale Ressourcen nutzen <p>Auswertung, Abschluss</p>	
17.00	Schlusspunkt	

Seminarleitung



Hugo Furrer

Kursleiter Intensivweiterbildung PH St. Gallen,
Supervisor BSO, ZRM®-Trainer, dipl. Bergführer



Felix Heiri

Eidg. dipl. Betriebsausbilder, Coach,
zertifizierter EOL-Trainer, dipl. Pädagoge