



Inner Transforma- tion & Resilienz

November 2023 – Mai 2024

Ein Lehrgang, bei dem die Entwicklung der persönlichen Mindsets im Mittelpunkt steht – eine Anleitung zur Transformation der inneren Dimension.

November 2023 – Mai 2024 | 7 Tage gesamt
Lehrgangsleitung: Tanja Peherstorfer

Jede äußere Veränderung in Unternehmen und Organisationen muss notwendigerweise von einer inneren Transformation auf der individuellen Ebene begleitet werden, damit sie nachhaltig wirksam gelingt. Gemäß dem Future of Jobs Report 2023 des World Economic Forum gehören Resilienz, Motivation & Selbsterkenntnis sowie Empathie & aktives Zuhören zu den Top 10 jener Skills & Fähigkeiten, die in Zukunft stärker denn je gefragt und benötigt werden. Im Lehrgang beschäftigen wir uns mit der Frage, wie wir als Menschen reifen und wachsen können, um unsere komplexe, flexible Außenwelt kompetenter, sicherer und glücklicher gestalten können und in die Selbstwirksamkeit zu kommen.

Take-Aways für die Teilnehmer*innen

In den sechs Modulen des Lehrgangs
Inner Transformation & Resilienz

- starten wir mit einer Standortbestimmung und der Reflexion des eigenen Mindsets: Wo stehe ich? Wo möchte ich hin?
- lernst du Methoden, Tools & Impulse kennen, um das eigene Selbstbild zu reflektieren und zu stärken
- gewinnst du durch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Rollenbild und dem Mapping von Selbst- und Fremdbild an Klarheit

- erarbeiten wir uns ein fundiertes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Gehirn und Geist, dem persönlichen Wirken und dem Wirken im Team
- lernst du, wie du Achtsamkeit als Quelle der Kreativität nutzen kannst
- entwickelst du im Austausch mit den anderen Teilnehmenden deine Co-Creation Skills
- befüllen wir gemeinsam deinen persönlichen Methodenkoffer für deine alltagstaugliche Achtsamkeitspraxis
- bekommst du aktive Unterstützung beim Transfer des Gelernten und Erarbeiteten in deinen persönlichen Alltag
- baust du mit deinen Lehrgangs-Kolleg*innen eine Reflexionsgruppe (Peer Group) auf, die für euch eine sichere Umgebung für die persönliche Weiterentwicklung schafft

Zielgruppen

Mit unserem Lehrgang richten wir uns an Menschen

- die einen Veränderungsprozess bei sich anstoßen möchten
- die beruflich und/oder privat an einem Wendepunkt sind und einen neuen Impuls suchen
- die sich mit dem Thema Inner Development Goals intensiv auseinander setzen möchten und diese auch in ein berufliches Setting bringen möchten
- die an einer guten inneren Balance arbeiten möchten, um kreativ durch den Alltag zu kommen
- die den aktuellen Herausforderungen in der Welt mit mehr Gelassenheit und Fokussierung begegnen möchten
- die Faktoren wie Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit als Grundlage nutzen möchten, um wieder zu Gestalter*innen des eigenen Lebens und Wirkens zu werden

Termine

Der nächste Lehrgang startet im November 2023. Die ersten fünf Module finden an den nachfolgenden Terminen jeweils von 09:00-17:30, Modul 6 von 16:00-19:00 in Linz statt:

- Modul 1: Dienstag, 21.11. + Mittwoch, 22.11.2023
- Modul 2: Donnerstag, 14.12.2023
- Modul 3: Montag, 15.1. + Dienstag, 16.1.2024
- Modul 4: Donnerstag, 7.3.2024
- Modul 5: Donnerstag, 25.4.2024
- Modul 6: Donnerstag, 26.9.2024

Module im Detail

Modul 1: CONNECT & EXPLORE YOUR MINDSET

Um Veränderung zu initiieren, braucht es ein Verstehen. Daher spannen wir in diesem Auftaktmodul einen Bogen von den Inner Development Goals (IDGs) zu Personal Mastery und dem Konzept der Mentalen Modelle. Von dieser Meta Ebene steigen wir ein ins Tun: Wir öffnen in diesem ersten Modul die Tür zum eigenen Mindset und nehmen uns die Zeit, die individuelle innere Bilderwelt zu skizzieren. Modul 1 schafft den Raum, um das Selbstbild zu schärfen. Wir nutzen Methoden wie Reframing, um neue Perspektiven zu erkunden und damit den Möglichkeitsraum zu erweitern.

Modul 2: BROADEN & BUILD – DESIGN YOUR PATH TO INNER GROWTH

Inner Transformation und nachhaltiger Wandel brauchen Ressourcen, wie z.B. eine positive Lebenseinstellung. In Modul 2 gilt es, Verantwortung für das Wachstum des eigenen Subjective-Well-being Levels zu übernehmen und Ressourcen im Sinne des inneren

Wachstums aufzubauen (Build). Der Broaden-Effekt lehrt uns, dass die Ressource "positive Lebenseinstellung" auf vielen Ebenen des Denkens, Handelns und Miteinanders Spuren hinterlässt. Ob Kreativität, Verbundenheit oder Lösungsorientierung, das Modul liefert die Methoden, um den Broaden-Effekt im Alltag für sich und andere nutzbar zu machen.

Modul 3: BE BRAVE AND ENJOY THE SILENCE

In Modul 3 setzen wir uns mit unserem emotionalen Stil (nach Richard Davidson), d.h. die Art und Weise wie wir auf das Leben reagieren, auseinander und nutzen die Neuroplastizität unseres Gehirns, um Veränderungsimpulse zu setzen. Mittels Methoden der Achtsamkeit übernehmen wir mit SELBST-Bewusstsein die SELBST-Führung. Das kreative Potential, das sich durch die achtsame Präsenz eröffnet, dient als Nährboden, um das individuelle Inner Transformation-Projekt anzustoßen.

Modul 4: FROM INNER TRANSFORMATION TO DRIVING CHANGE

Wir nutzen Co-Creation Skills, um die individuelle Inner Transformation-Vision weiterzuentwickeln und in eine konkrete Zielformulierungen zu gießen. "Stärke wächst nicht aus körperlicher Kraft - vielmehr aus unbeugsamem Willen." (Mahatma Gandhi) - Impulse und Methoden aus dem Mentalen Training bringen Fokus und Umsetzungstärke ins gestalterische Tun.

Modul 5: FROM ME TO WE - ESTABLISH DEEP CONNECTIONS TO (RE)DESIGN A COMMON FUTURE

In Modul 5 nutzen wir den ganzheitlichen Ansatz der Inner Development Goals (IDGs), um die Brücke vom Being zum Acting zu schlagen. Es gilt die Komplexität zu reduzieren und die Essenz für die nachhaltige Inner Transformation zu skizzieren. Aus dem Transformation Prototype darf, in Anlehnung an das Positive Design Framework (nach Desmet & Pohlmeier), ein Flourishing-Design erwachsen, das Wachstum und Wandel im Alltag nachhaltig verankert. „From Me-to-We“ lautet dabei die Devise, denn gemäß dem Dreieck des Wohlbefindens (nach Daniel Siegel) braucht es das Dreigespann Geist, Gehirn und Beziehungen, um zu wachsen.

Modul 6: TELL ME THE STORY OF CHANGE

5 Monate Wandlungszeit liegen hinter uns - wir haben uns Zeit genommen, um neue mentale Modelle und Handlungsweisen im Alltag bewusst zu verankern.

In diesem letzten Impuls-Halbtage des Inner Transformation Lehrgangs werfen wir einen Blick zurück und profitieren nochmals aus den vielfältigen Geschichten des Wandels. Wir reflektieren gemeinsam, welche Impulse es vielleicht noch braucht, um vom Erfolg ins Gelingen zu kommen.

Deine Investition

Die Kosten für den gesamten Lehrgang betragen
€ 2.690,00 zzgl. MwSt. / IAA-Fellow-Sonderpreis: € 2.390,00

Die Seminarverpflegung (Mittagessen, Snacks, Getränke) sowie sämtliche Unterlagen sind im Lehrgangspreis inkludiert. Die Reise- und Übernachtungskosten sind von den Teilnehmer*innen selbst zu tragen.

Ratenzahlung oder ein reduzierter Preis für Selbstzahler*innen, Mitarbeiter*innen von NGOs oder Social Entrepreneurs, Start-ups, Gründer*innen sowie für Student*innen auf Anfrage.



*Für Fragen steht unsere
Lehrgangsinhaberin
Tanja Peherstorfer
gerne persönlich unter
office@pro-active.at
zur Verfügung.*

Der Lehrgang ist Teil vom [makefuture.today](https://www.makefuture.today) –
einem Angebot aus praxis-orientierten
Lehrgängen, Learning-Journeys und Talks.

Gemeinsam lernen, wachsen und Neues
schaffen, Perspektiven wechseln, Netzwerke
ergründen und neugierig in die Zukunft blicken!

COME ON and MAKE FUTURE TODAY!

Weitere Infos, Lehrgänge & Anmeldung:

www.makefuture.today

proactive