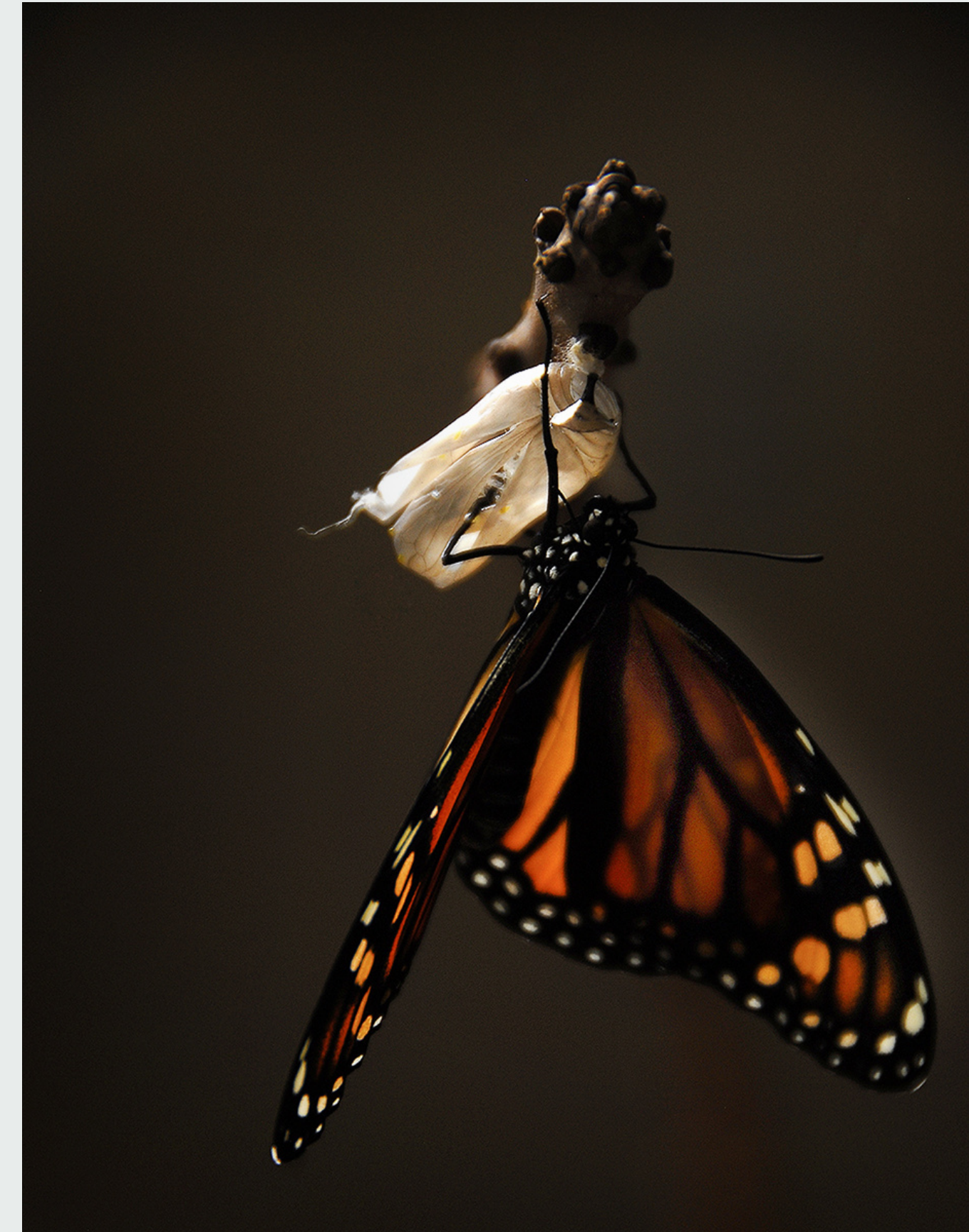


NINA ALICE BAUREGGER

NAVIGIEREN IM WANDEL: DIE ESSENZ VON CHANGE UND RESILIENZ



ATMEN



VOLATILITÄT

UNSICHERHEIT

KOMPLEXITÄT

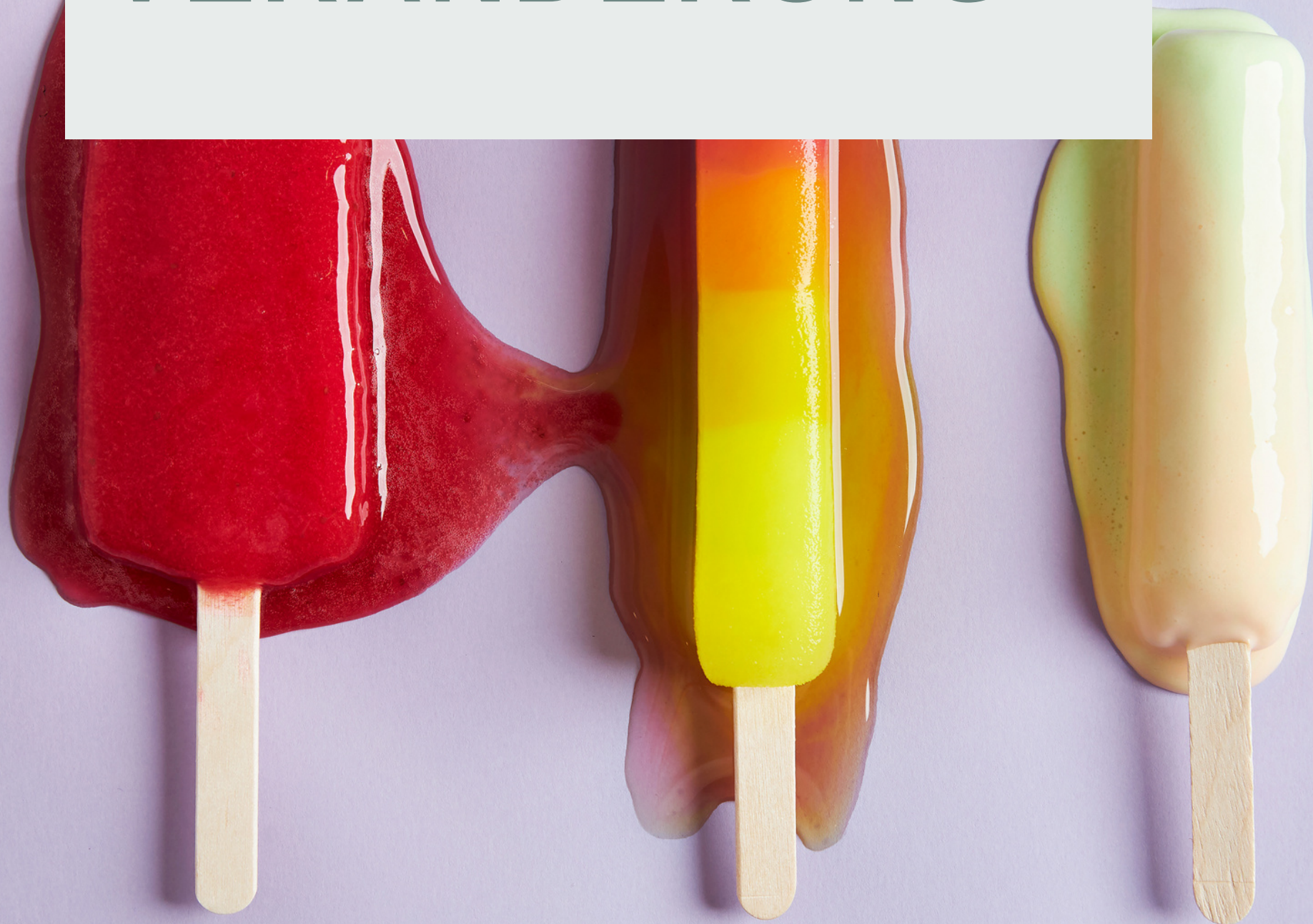
AMBIGUITÄT



WAS IST VERÄNDERUNG?



FACETTEN DER
VERÄNDERUNG



Individuelle Ebene

Organisatorische Ebene

Gesellschaftliche Ebene

WARUM IST VERÄNDERUNG (OFT) SCHWIERIG?





VERÄNDERUNGSMANAGEMENT LT. LEWINS

Treibende Kräfte
(= positive Kräfte für den Wandel)

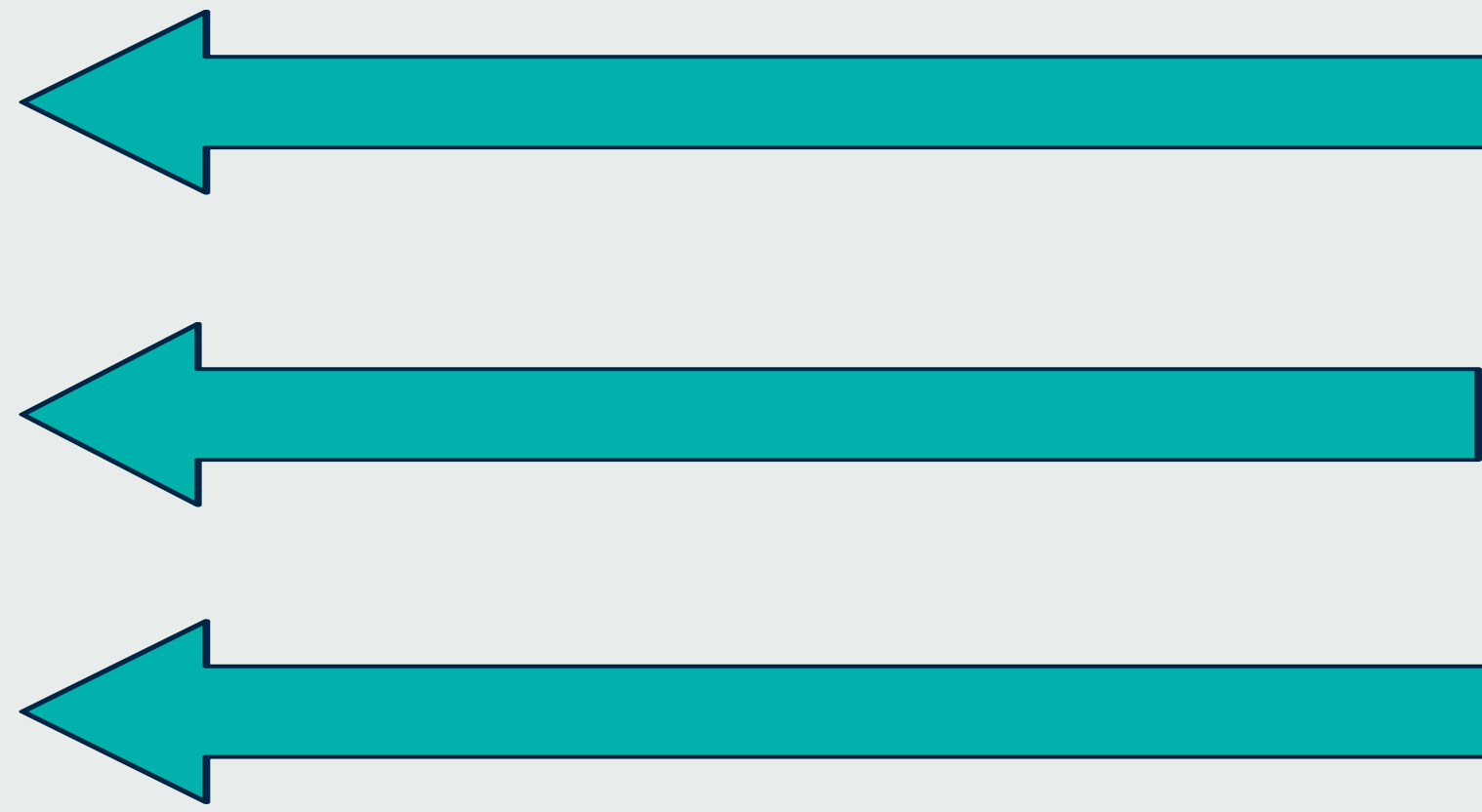


Vorgeschlagene/
Erwünschte Veränderung

Equilibrium
(Balance)



Hemmende Kräfte
(= Hindernisse für den Wandel)



VERÄNDERUNGSMANAGEMENT LT. LEWINS

FORCE FIELD ANALYSIS

Treibende Kräfte
(= positive Kräfte für den Wandel)

CHANGE

Hemmende Kräfte
(= Hindernisse für den Wandel)

sieht besser aus

fühlt sich besser an

gesünder

mehr Freizeit



kaltes Wasser

das war schon immer so

macht keinen Spass



LEWIN'S MODEL

CHANGE MANAGEMENT

- Phase 1: Unfreeze
- Phase 2: Change
- Phase 3: Re-Freeze

FIND THE SWEET SPOT

Im Mittelpunkt
steht der
Mensch!





Why We Exist ▾

Understanding Parkinson's ▾

For Researchers ▾

I am deeply moved
by this breakthrough
and endlessly grateful
to everyone who
has endeavored to
bring us this far.”

Michael J. Fox



*“The more I expect, the more
unhappy I am going to be.
The more I accept, the more
serene I am.”*

Die 7 Säulen der Resilienz

Akzeptanz

Optimismus

Verantwortung

Selbstwirksamkeit

Lösungsorientierung

Zukunftsgestaltung

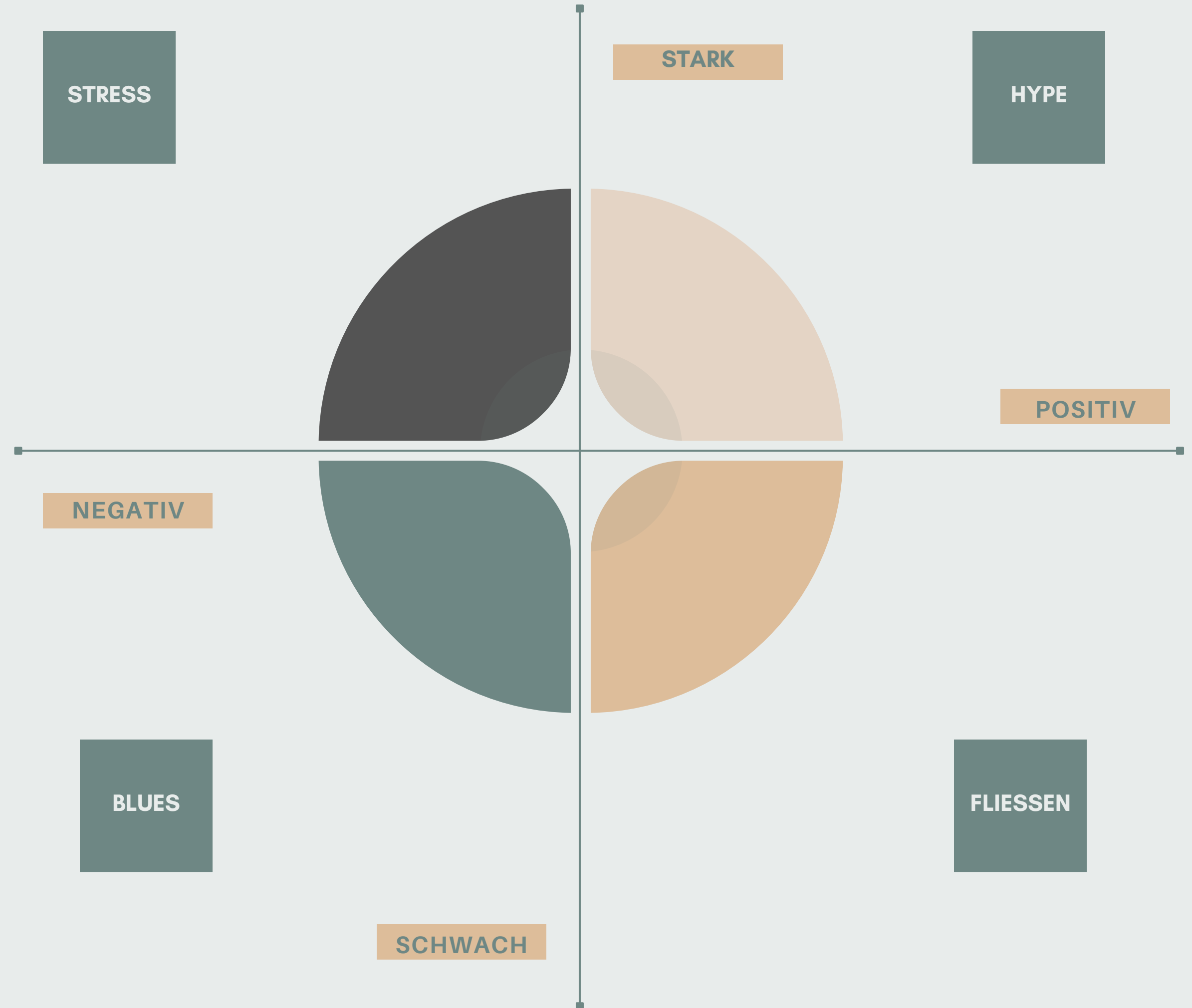
Netzwerke & Beziehungen



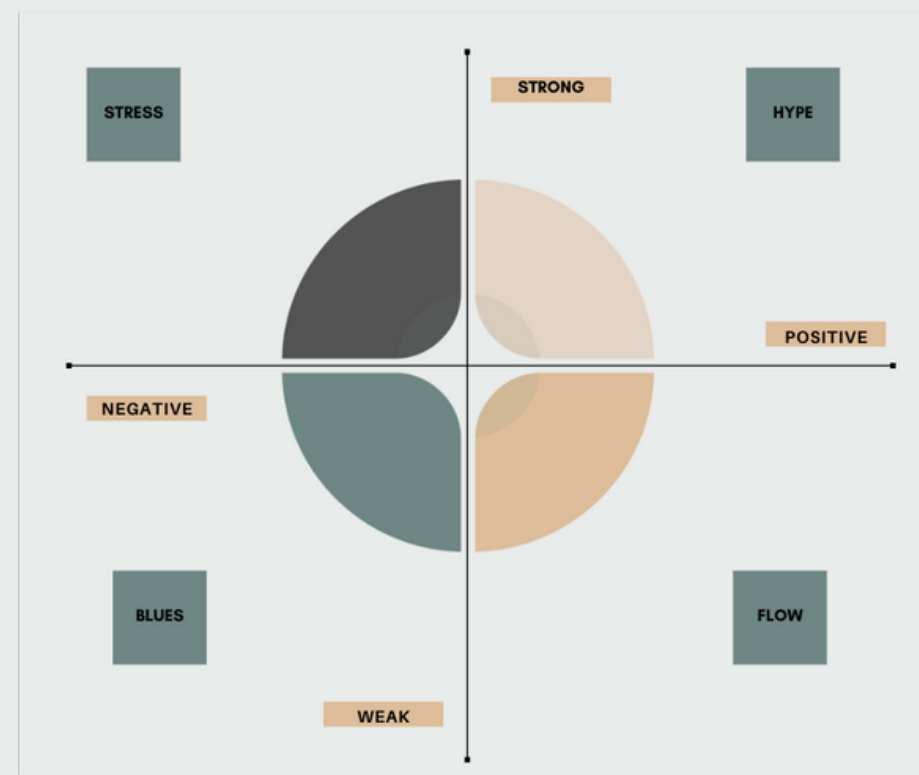
RESILIENZ ALS GANZHEITLICHES KONZEPT



Das FLOW-MODELL von Emotionen



FEIND:INNEN DES FLOWS



Schlafmangel



Stress

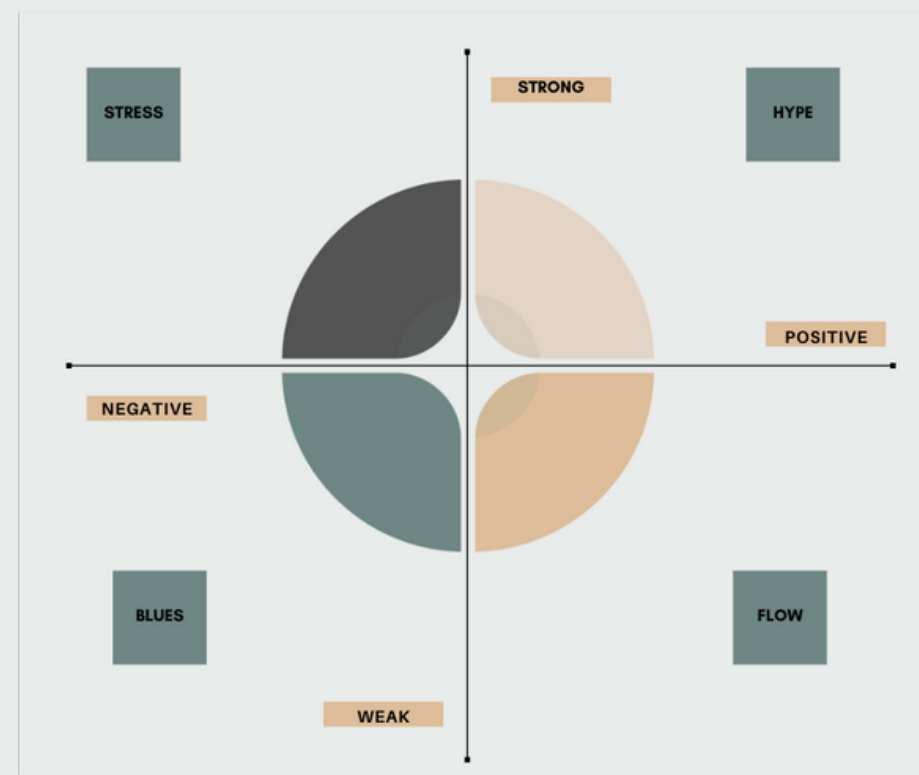


Unsicherheit



Sorgen

FREUND:INNEN DES FLOWS



RESILIENZ-
TRAININGS/COACHINGS



RUHE



KÖRPERLICHE BEWEGUNG



PLANEN SIE POSITIVE DINGE

Die Sache mit dem **Wasserglas**





NINA ALICE BAUREGGER

+436769161016

contact@AustrianLeadershipAcademy.com

www.contact@AustrianLeadershipAcademy.com

