

Change und Resilienz in der Führungspraxis

Für Führungskräfte und HR, die Stabilität und Orientierung geben wollen



Praxis-Seminar

Wenn Veränderung
überfordert – gewinnen
Sie Klarheit, Haltung
und Werkzeuge

- **Change verstehen und gestalten** – mit praxisnahen Modellen wie ADKAR, Lewin, Kübler-Ross
- **Resilienz stärken** – für mehr Stabilität bei sich und im Team
- **Widerstände nutzen** – emotionale Dynamiken erkennen und gezielt ansprechen
- **Sicherheit schaffen** – durch gute Kommunikation und psychologisches Vertrauen
- **Konkret umsetzbar** – mit Tools, Reflexionen und Leitfragen

Referent



Denis Gubin
Organisationsentwickler | Gründer |
Certified Scrum Professional (CSP)
Stepwise-growth-solutions

Programm Tag 1

Einführung

- Check-in: »Wie fühlt sich Veränderung für mich an?«
- Erwartungsabfrage und Ziele der Teilnehmer
- Überblick: Struktur, Inhalte und Arbeitsweise

Die Psychologie des Wandels verstehen

- Emotionen verstehen – Einstieg mit der Kübler-Ross-Kurve
- Von Emotionen zur Veränderung – die Change-Kurve nach Streich
- Übergänge gestalten – das Transition-Modell nach Bridges

Simulation: »Moving Targets«

- Teams erleben ein sich ständig veränderndes Zielsystem
- Reflexion: Reaktionen auf Chaos, Unsicherheit und Führungsbedarf
- Ableitung: Was bedeutet das für Change Management?

Change Management in der Praxis

- Überblick: Lewin, Kotter, ADKAR – was wirklich hilft
- Der Dreiklang: Struktur – Kommunikation – Beteiligung
- Stakeholder richtig einbeziehen und mit Widerstand arbeiten

Praxisreflexion und Transfer

- Eigene Change-Erfahrungen im Plenum analysieren
- Ableitung: Wo stehen wir aktuell im eigenen Unternehmen?
- Tagesabschluss mit Check-out und Mini-Reflexion

Programm Tag 2

Check-in und Rückblick

- Rückblick auf Erkenntnisse aus Tag 1
- Check-in mit Impuls: »Was bedeutet Resilienz für dich?«

Grundlagen der Resilienz

- Was ist Resilienz – individuell und organisatorisch?
- Die 7 Resilienzfaktoren – Stabilisatoren unter Druck
- Verbindung zu Change-Prozessen: Warum Resilienz entscheidend ist

Resiliente Führung und Kommunikation

- Teamvertrauen stärken – Psychologische Sicherheit als Resilienzfaktor
- Soziale Trigger verstehen – Arbeit mit dem SCARF-Modell
- Stressdynamiken reflektieren – Empowerment-Dreieck im Wandel

Simulation: »Der Resilienz-Stresstest«

- Teamaufgabe unter Druck und gezielten Störungen
- Reflexion: Was hat euch stabilisiert, was destabilisiert?
- Ableitung von konkreten Resilienzstrategien

Transfer und Integration

- Entwicklung persönlicher Handlungsfelder
- Verknüpfung der Modelle mit eigener Praxis
- Gruppenarbeit: »So stärken wir Wandelkraft im Alltag«
- Reflexion: »Welches Modell hilft mir wann?«

Abschluss und Ausblick

- Feedbackrunde: Highlights, Learnings, offene Fragen
- Gruppenabschluss: Rückblick auf beide Tage im Spiegel von Change und Resilienz

Seminarziel

»Change nervt – wenn alle überlastet sind, niemand will und doch alles anders werden muss...«
In solchen Momenten braucht es mehr als eine gute Strategie: Es braucht Klarheit, emotionale Führung und psychologische Sicherheit.

Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie Veränderung nicht nur managen, sondern wirklich gestalten – und dabei sich selbst und Ihr Team stabil durch unsichere Zeiten führen.

Sie erleben:

- bewährte Change-Modelle, die emotional verständlich sind – statt nur theoretisch
- Simulationen und Tools, mit denen Sie Change-Prozesse konkret begleiten können
- Impulse zur Resilienz, die Ihnen helfen, in stürmischen Phasen standfest und handlungsfähig zu bleiben

Ob als Führungskraft, Projektleitung oder HR-Verantwortliche*r – nach diesem Seminar wissen Sie:

- wie Sie mit Widerstand produktiv umgehen
- wie Sie emotionale Dynamiken im Team früh erkennen
- und wie Sie Veränderung wirksam und menschlich gestalten

Die Veranstaltung ist auf 12 Teilnehmende begrenzt, um intensives Arbeiten, persönlichen Austausch und individuelles Feedback zu ermöglichen.

Wissenswertes

Zielgruppe

Für alle, die Veränderung begleiten und Stabilität fördern wollen – insbesondere:

- Führungskräfte mit Team- oder Bereichsverantwortung
- Projektleitende in Change-Prozessen
- HR- und PE-Fachkräfte
- Coaches und interne Change-Begleiter:innen
- Mitarbeitende, die Teams in herausfordernden Phasen unterstützen

Ihre 3 größten Vorteile

- Veränderung gestalten statt nur managen – mit bewährten Modellen wie ADKAR, Lewin, Kübler-Ross
- Widerstände nutzen – emotionale Dynamiken früh erkennen und produktiv ansprechen
- Resilienz stärken – Stabilität und Vertrauen aufbauen, auch wenn es turbulent wird

Unser Referent



Denis Gubin

Organisationsentwickler | Gründer | Certified Scrum Professional (CSP)
Stepwise-growth-solutions

Denis Gubin begleitet Teams, Führungskräfte und Projektverantwortliche dabei, in dynamischen Umfeldern Klarheit zu gewinnen, Zusammenarbeit wirksam zu gestalten und Veränderung nachhaltig zu verankern. Mit Erfahrung aus dem Konzernumfeld und agilen Transformationsprozessen verbindet er in seinen Trainings zu Change Management und Resilienz methodische Klarheit mit systemischer Perspektive. Praxisnahe Simulationen, interaktive Reflexion und gezielte Dialogformate stehen dabei im Mittelpunkt – mit Fokus auf psychologische Sicherheit, emotionale Dynamiken und individuelle Handlungsfähigkeit.

Seminar-Vorschläge

Prompt Engineering effektiv nutzen

9. Oktober 2025, Online-Veranstaltung

Online überzeugen mit Stimme, Präsenz und Klarheit

14./15. Oktober 2025, Online-Veranstaltung

Kommunikation auf Augenhöhe – Erfolgreich im Umgang mit Konflikten

20./21. Oktober 2025, Online-Veranstaltung

Gremienarbeit souverän organisieren – rechtssicher, digital und praxisnah

11. November 2025, Online-Veranstaltung

Webtexte schreiben – auf den Punkt

26. November 2025, Online-Veranstaltung

Schreibwerkstatt Klartext schreiben

2. Dezember 2025, Online-Veranstaltung

Maßgeschneiderte Inhouse-Schulungen – passgenau für Ihr Team!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Schulung direkt ins Unternehmen zu holen?

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Persönliche Beratung und individuelle Konzeption
- Erfahrene Referent*innen mit didaktischem Feingefühl
- Inhalte, die auf Ihre Ziele und Herausforderungen zugeschnitten sind
- Optimales Preis-Leistungs-Verhältnis
- Keine Reise- oder Übernachtungskosten für Ihr Team

Ob dieses oder viele andere Themen – wir entwickeln gern Ihre passgenaue Inhouse-Schulung!

Tel.: 06221/65033-0; E-Mail: info@akademie-heidelberg.de

Anmeldeformular

Change und Resilienz in der Führungspraxis

Name

Vorname

Position

Firma

Straße

PLZ / Ort

Tel./Fax

E-Mail

Name der Assistenz

Datum Unterschrift

Senden Sie Ihre Anmeldung bitte an: anmeldung@akademie-heidelberg.de

Termin + Seminarzeiten

Mo./Di., 1./2. Dezember 2025

9:00–17:00 Uhr

Online-Zugang ab 8:45 Uhr

Seminar-Nr. 25 12 SW544 W

Teilnahmegebühr

€ 790,- (zzgl. gesetzl. USt)

Die Gebühr beinhaltet die Teilnahme am Online-Seminar sowie die Präsentation als PDF-Datei.

Im Anschluss an das Seminar erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihnen die Teilnahme an der Fortbildung bestätigt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2010), die wir Ihnen, wenn gewünscht, gerne zusenden. Diese können Sie jederzeit auch auf unserer Website einsehen: www.akademie-heidelberg.de/agb

Zum Ablauf

- Vor dem Seminartag erhalten Sie von uns eine E-Mail mit einem Link, über den Sie sich direkt in die Online-Veranstaltung einwählen können.
- Für Ihre Teilnahme ist es nicht notwendig, ein Programm herunterzuladen. Sie können am Seminar direkt per Zoom im Internet-Browser teilnehmen.
- Über Ihr Mikrofon und Ihre Kamera können Sie jederzeit Fragen stellen und mit den Referierenden und weiteren Teilnehmenden diskutieren. Alternativ steht auch ein Chat zur Verfügung.

**AH AKADEMIE
HEIDELBERG**

AH Akademie für Fortbildung Heidelberg GmbH
Maaßstraße 32/1 · 69123 Heidelberg
Telefon 06221/65033-0
info@akademie-heidelberg.de
www.akademie-heidelberg.de