



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Alles verändert sich – ich mich auch: Mit Veränderungen leben lernen

**Produktnummer**  
2026-2416SP

**Termin**  
13.10.2026  
09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
308,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

In Beruf und Arbeitsplatz verändern sich ständig Vorschriften, Computerprogramme, Verfahren, Prozesse und Arbeitsanweisungen. Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte kommen und gehen. Auch unser Leben verändert sich. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit der Frage, was es uns so schwer macht, mit manchen Veränderungen umzugehen, was uns sorgt und ängstigt. Wir erarbeiten gemeinsam Lösungen, wie wir uns den Veränderungen so stellen können, dass wir daran wachsen, daraus lernen und sie konstruktiv für uns nutzen.

### Inhalte

- Veränderungen anschauen: welche Veränderungen belasten, welche fordern uns? Welche Gründe gibt es, dass wir mit Veränderungen gut oder schlecht umgehen können?
- Grundformen der Angst und wie wir Angst überwinden lernen
- Veränderungskurve (nach Kübler-Ross) – Rückblickende Lernerfahrungen
- Veränderung als Chance begreifen
- Veränderung braucht Energie und Zeit: Rahmenbedingungen schaffen, um die Veränderung als Entwicklungsschritt anzunehmen
- Mit Beispielen aus der Berufspraxis üben

### Dozentin

#### Birgit Baumann

Diplom-Verwaltungswirtin (FH), dta-Diplom-Trainerin und Beraterin, SIZE Success Coach zert.,  
langjährige Führungskraft in der öffentlichen Verwaltung

### Lernziele

### Ort

VWA Bildungshaus  
Wolframstr. 32  
70191 Stuttgart

### Kontakt

#### Information

Nikolett Bosnyak  
0711 21041-37  
n.bosnyak@w-vwa.de

#### Konzeption und Beratung

Lisa Weißer  
0711 21041-51  
l.weisser@w-vwa.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Ziel ist es, Veränderungen als Chance und Entwicklungspotenziale für sich selbst anzunehmen. Darüber hinaus lenken wir den Blick auf Möglichkeiten, wie wir Veränderungen für uns so steuern können, dass wir uns weiterentwickeln können.

## Zielgruppe

Alle, die lernen wollen, Veränderungen für sich konstruktiv zu nützen.