

# Selbstreflektiert und gestärkt durch Veränderungsprozesse

Seminare



## Inhalt

Veränderungen: Wieso und weswegen?  
Bewusstsein über die Phasen des Change  
Die eigenen Ängste und Unsicherheiten  
Selbstreflexion: eigene Stärken und Schwächen  
Wahrnehmung der Veränderung und Umgang mit der eigenen Wahrnehmung  
Bewältigungsstrategien: Ressourcen, Chancen und Resilienz  
Transfer/ Übertragung in den Alltag

Gerne berate ich Sie  
am Standort  
Regensburg  
Gewerbepark:

Corinna Brosig  
☎ 0941 409257-420  
✉ brosig@ihk-  
wissen.de

## Alle Termine

Di. (Dienstag) 18.02.2025

([index.php?urlparameter=knr%3A25532MA002%3Bknradd:2553202005;](#))  
Regensburg

Vollzeit

Gerne berate ich Sie  
am Standort Weiden:

Evelin Gabriel  
☎ 0961 398982-222

✉ gabriel@ihk-  
wissen.de

Mo. (Montag) 13.10.2025

([index.php?urlparameter=knr%3A25532MA002%3Bknradd:2553202006;](#))  
Regensburg

Vollzeit

Gerne berate ich Sie  
am Standort  
Regensburg  
Gewerbepark:

Birgit Röhrl  
☎ 0941 409257-120  
✉ roehrl@ihk-  
wissen.de

## Preis

€.

Angabe ohne Gewähr: Preise können sich ändern. Der gültige Preis ist online abrufbar.

Gerne berate ich Sie  
am Standort  
Regensburg  
Gewerbepark:

Sabrina Tomahogh

☎ 0941 409257-448

✉ [tomahogh@ihk-wissen.de](mailto:tomahogh@ihk-wissen.de)