



Ich bin raus aus meiner Firma – und was jetzt?

Wie man nach einem nicht selbst entschiedenen Abschied aus einem Unternehmen neu durchstartet

ZIELGRUPPE

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die nach einem sogenannten Outplacement Unterstützung und Ideen für neue berufliche und persönliche Perspektiven suchen.

AUSGANGSLAGE

Viele Menschen haben langjährig erfolgreich für ein Unternehmen oder eine Organisation gearbeitet. Der Abschied aus diesem beruflichen Umfeld – ob absehbar oder überraschend – ist eine starke Veränderung, die häufig mit Unsicherheit, Frustration oder dem Gefühl von Ablehnung verbunden ist. Gerade in dieser Situation gilt es, neue Perspektiven zu entwickeln und Motivation zu gewinnen, um den Übergang aktiv zu gestalten und die eigenen Chancen zu nutzen.

INHALTE DES SEMINARS

Im Seminar reflektieren die Teilnehmenden ihre persönliche Situation, lernen die typischen emotionalen Mechanismen bei Veränderungen kennen und stärken ihre innere Haltung. Sie arbeiten an der Sichtbarmachung ihrer Stärken und Kompetenzen, entwickeln konkrete Perspektiven für einen Neubeginn und erhalten praktische Impulse für Bewerbungsgespräche und die Aktivierung von Netzwerken. Motivierende Übungen und der Austausch in der Gruppe runden das Seminar ab.

DIE WICHTIGSTEN THEMEN

1. Schock, Angst und Ablehnung – natürliche Mechanismen bei Veränderungen
2. Welcher Persönlichkeitstyp bin ich und was ist mein größter Schmerzpunkt zum Ende meiner bisherigen Arbeit?
3. Wertschätzung beim Ausscheiden
4. Meine Stärken und Kompetenzen sichtbar machen
5. Chancen und Risiken eines Neuanfangs
6. Kontakte, Netzwerke und Empfehlungen aktivieren
7. Erfolgreiche Bewerbungsgespräche bei neuen Unternehmen durch Kommunikation mit Herz
8. Beratung von außen – wann und von wem lasse ich mir helfen?
9. Vom Schock zur Chance, vom Ende zum Abenteuer – der Zauber eines Neubeginns
10. Praktische Übungen: Rollenspiele für Bewerbungsgespräche, Werte- oder Stärkenübungen, kleine Perspektivwechsel-Übungen

NUTZEN DES SEMINARS

Die Teilnehmenden gewinnen Sicherheit im Umgang mit ihrer persönlichen Situation und den anstehenden Veränderungen. Sie erhalten Klarheit über ihre individuellen Stärken, Kompetenzen und zukünftigen Perspektiven. Darüber hinaus lernen sie praxisnahe Impulse kennen, wie sie sich in Bewerbungsgesprächen erfolgreich und authentisch präsentieren können. Ein weiterer wichtiger Baustein ist das bewusste Aktivieren von Kontakten und Netzwerken, die für einen beruflichen Neuanfang entscheidend sein können.

Gleichzeitig stärken die Teilnehmenden ihre Resilienz und Motivation, um mit neuer Energie nach vorne zu blicken. Sie entwickeln konkrete Werkzeuge und Strategien, die unmittelbar im Alltag angewendet werden können und so den Übergang in eine neue berufliche Phase erleichtern.

WIE BEREITE ICH MICH VOR?

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmenden bringen die Bereitschaft mit, sich mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen und neue Wege zu erkunden.

DAUER

2 Tage