



Lehrauftrag
Universität zu Köln
Mai 2016

AUSWERTUNG & FEEDBACK

Seminar „Futability®“



TRAINERIN
MELANIE VOGEL

Melanie Vogel entwickelte das markenrechtlich geschützte „Futability®-Konzept“ und zeigt in diesem Seminar, wie der Umgang mit Veränderungen erlernt werden kann, ohne dabei auszubrennen. Futability® ist ein Kunstwort, zusammengesetzt aus den englischen Wörtern „Future“ (=Zukunft) und „Ability“ (= Fähigkeit, Befähigung). Futability® ist die Fähigkeit, den Veränderungen und Herausforderungen der Zukunft pro-aktiv, flexibel und reflektiert begegnen zu können.

Das Seminar besteht aus den drei Komponenten Pro-Aktivität, Flexibilität und Reflexion. Die Seminarteilnehmer lernen, auch in Zeiten der Veränderung Chancen zu erkennen und sich dynamisch an veränderte Rahmenbedingungen anpassen zu können, ohne dabei ihre Identität zu verlieren. Zusätzlich erlernen die Teilnehmenden wirkungsvolle „Selbst-Coaching-Techniken“, die ihnen helfen, Stress zu bewältigen und vorzubeugen, persönliche Bedürfnisse, Wünsche, Anliegen und Ziele zu erkennen, zu verfolgen und sich dabei auf die Stärken und Möglichkeiten zu fokussieren, die eine Welt der Veränderung bereithält. Die erlernten Kompetenzen in diesem Seminar dienen sowohl der Burnout-Prävention als auch der Stressbewältigung und helfen der persönlichen Weiterentwicklung und Stärkung. Die erlernten Kompetenzen und Methoden bilden gleichzeitig auch die Grundlage für eine auf Empathie basierte Mitarbeiterführung.

GESAMTBEWERTUNG

Insgesamt hat mir das Training gefallen:

TRAININGSMETHODEN

Die Trainingsmethoden haben mir gefallen:

SPANNUNGSBOGEN

Die Themenbereiche waren sinnvoll ausgesucht und aufeinander abgestimmt:

KOMPETENZ DER TRAINERIN

Die Trainerin konnte die Inhalte kompetent vermitteln:



„Sehr nettes Umfeld, sehr nettes Lernklima!“

„Ich war positiv überrascht. Das Seminar ist ein sehr guter Ausgleich zum Unialltag!“

„War sehr gut! Ich habe viel für die Zukunft gelernt – ein super Seminar!“

„Das Seminar hat mir viele neue Blickwinkel gezeigt und mir bewusst gemacht, wie wichtig es ist, sich, seinen Werten und Visionen in Veränderungsprozessen treu zu bleiben und achtsam mit sich selbst umzugehen.“

„Das Seminar war sehr gut auf das reale Leben abgestimmt. Ich habe viel neue Erkenntnisse gewonnen und nehme viele Tipps zur praktischen Umsetzung mit.“

„Sehr guter Themenbezug – ein super Seminar!“