



Lehrauftrag
Universität zu Köln
November 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, zu gestalten 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:



„Ein sehr hilfreiches Seminar, das mir bei meiner persönlichen Weiterentwicklung geholfen hat und charmant und kompetent vermittelt wurde.“

„Ich fand es sehr gut, dass man immer mit einbezogen wurde und seine eigene Meinung vermitteln durfte.“

„Es wurde sehr viel in Gruppenarbeit vermittelt. Das war positiv für den Lernerfolg und den Spaßfaktor.“

„Die vermittelten Methoden haben mir sehr gut gefallen, um den Inhalt zu vermitteln.“

„Ein sehr entspanntes Seminar, interessant und in stressfreier Atmosphäre.“

„Vielen Dank für dieses wunderbare Seminar. Endlich habe ich verstanden, woher mein Stress kommt und wie ich ihn bewältigen kann!“