

Souverän handeln in herausfordernden Arbeitskontexten mit dem MUKE-Modell©

Kursnummer	26M509340
Beginn	Samstag, 04.07.2026, 09:30 - 16:15 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS im Komed, 639, Im Mediapark 7, 50670 Köln
Lehrkraft	Claudia Wessling
Kursentgelt	82,00 €

Komplexität, Unsicherheit und permanente Veränderung prägen den Arbeitsalltag vieler Fach- und Führungskräfte. Das MUKE-Modell zum Umgang mit Komplexität und Entwicklung © von Claudia Wessling bietet ein strukturiertes Coaching- und Reflexionstool, um individuelle Handlungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit und psychische Gesundheit zu stärken. Im Workshop reflektieren Sie die Dynamiken in Ihrem Umfeld, klären handlungsleitende Bedürfnisse und reflektieren bisheriges Umgehen mit komplexen Situationen. Mögliche Konflikte, Muster sowie Ressourcen werden mit Blick auf gewünschte Veränderungen aus verschiedenen Perspektiven betrachtet und bearbeitbar gemacht. Abschließend entwickeln Sie konkrete, praxisnahe Schritte zur aktiven Gestaltung ihres eigenen Einflussbereichs. Der Workshop verbindet theoretischen Input mit individueller Reflexion, strukturierten Übungen und kollegialem Austausch und richtet sich an Menschen, die ihre Rolle in komplexen Arbeitskontexten bewusst und gesund gestalten möchten.

Zielgruppe

- Fach- und Führungskräfte
- Einzelpersonen mit hoher Eigenverantwortung
- Personen in komplexen, dynamischen oder konflikthafter Arbeitskontexten

Ziele

- Klarheit über Einflussbereiche
- Reflexion von Werten, Zielen und bisherigen Strategien
- Bewusstere Entscheidungsfindung durch Metaperspektive
- Entwicklung konkreter Schritte
- Stärkung von Selbstwirksamkeit und Gestalterhaltung

Dozentin: Claudia Wessling ist systemische Beraterin, Coach und Mediatorin. Sie arbeitet und entwickelt hilfreiche Tools im Bereich des gesunden Arbeitens: Umgang mit Konflikten, innerer Logik und Komplexität. Ihr Fokus richtet sich auf Ressourcen und Möglichkeiten.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.07.2026	09:30 - 16:15 Uhr	VHS im Komed, 639

[zur Kursdetail-Seite](#)