Arbeiten in Unsicherheit – Handlungsfähig bleiben in einer instabilen Arbeitswelt

Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 27M572693

Beginn Montag, 27.09.2027, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 639

Dozent Dipl.-Psych. Jaleh Pourmansour

Kursentgelt 401,00 €

Wie gelingt es, auch unter unklaren, komplexen und sich ständig verändernden Bedingungen im Berufsalltag handlungsfähig zu bleiben? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Unsicherheit besser zu verstehen und bewusst damit umzugehen. Sie entwickeln ein vertieftes Verständnis dafür, wie Wahrnehmung, Denken und Emotionen unter Unsicherheit zusammenwirken und warum Menschen dazu neigen, vorschnell Klarheit herzustellen oder in Kontrollverhalten zu gehen. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Fähigkeit, auch ohne vollständige Informationen reflektiert zu entscheiden und angemessen zu handeln. Durch eine Kombination aus fachlichen Impulsen und praxisnahen Übungen erleben Sie, wie Sie Unsicherheit differenzierter wahrnehmen, automatische Reaktionsmuster erkennen und bewusster steuern können. Aktive Einheiten – darunter Wahrnehmungsübungen im Freien, Bewegungs- und Reflexionsformate sowie Entscheidungs- und Kommunikationsübungen – machen die Inhalte direkt erfahrbar. In diesem Bildungsurlaub reflektieren Sie Ihre persönlichen Muster im Umgang mit Unsicherheit und entwickeln konkrete Strategien, um im beruflichen Kontext klarer, ruhiger und handlungsfähiger zu agieren.

Schwerpunkte:

- Psychologie von Unsicherheit und Entscheidungsprozessen
- Wahrnehmung, Bewertung und kognitive Verzerrungen
- Umgang mit Druck, Unklarheit und widersprüchlichen Anforderungen
- Handlungsfähigkeit und Kommunikation unter Unsicherheit
- Transfer wirksamer Strategien in den Berufsalltag

Zielgruppe: Arbeitnehmer*innen aus unterschiedlichen Berufsfeldern, insbesondere aus sozialen, pädagogischen, beratenden, gesundheitlichen, organisatorischen und administrativen Arbeitsbereichen sowie Fach- und Führungskräfte, die in ihrem beruflichen Alltag mit komplexen, dynamischen, unklaren oder widersprüchlichen Anforderungen konfrontiert sind und die ihre Fähigkeit stärken möchten, unter unsicheren Bedingungen klarer wahrzunehmen, reflektierter zu entscheiden und im Arbeitsalltag handlungsfähig zu bleiben.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.09.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 639
28.09.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 639
29.09.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 639
30.09.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 639
01.10.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 639

zur Kursdetail-Seite