Seminar-Nr. 06060

Gelassenheit siegt!

Ein Training zum klugen Umgang mit Ärger und Kritik
Termin
05.06.2023 - 06.06.2023 , 14 Stunden
05.06.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,
06.06.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeitende, die sich weniger ärgern und gelassener bleiben wollen.

Inhalte

1. Psychologie und Physiologie: Warum Ärger unkreativ und auf die Dauer krank macht.
2. Früherkennung: Wie Sie über eine bessere Körperwahrnehmung Ihren Ärger bei der Wurzel packen können.
3. Emotionale Intelligenz und Ärger-Prophylaxe: Wie Sie "cool" bleiben und sich vor unnötigem Ärger schützen können.
4. Entärgern statt platzen oder implodieren: Erste-Hilfe-Übungen bei Wutanfällen und Ärgerattacken.
5. Abwarten und Aussprechen: Gesprächstechniken im Umgang mit ärgerlichen Menschen.
6. Abgrenzen statt Ärgern: Wie Sie Ihr inneres "Ja" finden, um bestimmten Menschen ein deutliches "Nein" zu signalisieren.
7. Kritik mit kühlem Kopf, Ärger als Kraftstoff: Wie Sie Ärger in konstruktive Kritik und effektive Handlungsschritte verwandeln.
8. Wie Sie selbst gelassener mit Kritik umgehen können und kritikfähiger werden.

Ziele und Methoden

In diesem Seminar lernen Sie, wie Ärger entsteht, wie Sie nerven- und kräftesparender mit ihm umgehen können, wann Ärger produktiv ist und wie Sie ihn als Motor für positive Veränderungen nutzen können. Ebenfalls erfahren Sie, wie Sie souveräner mit ärgerlichen Menschen umgehen können. Lernziel ist: Die eigene emotionale Intelligenz zu schulen, indem Sie einen kühlen Kopf behalten und die eigenen Kräfte sinnvoll einsetzen, auch wenn es im Arbeitsalltag einmal hoch her geht.

Referent/-in
Gabriele ten Hövel, Dipl.-Pol., Profitraining

Ort

Vitalia Seehotel
Bad Segeberg

AZV Ausbildungszentrum für Verwaltung

KOMpetenzzentrum für
Verwaltungs-MAnagement
Heintzestraße 13
D-24582 Bordesholm

TEL 04322 693 - 100
FAX 04322 693 - 531
MAIL service@komma-sh.de
WEB www.komma-sh.de