

Seminar-Nr. 05056

## "Alea iacta est" - die Würfel sind gefallen

Fertig werden mit Dingen, die man nicht ändern kann

Termin

10.05.2023 - 11.05.2023 , 14 Stunden

10.05.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

11.05.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Inhalte

1. Günstig mit ungünstigen Situationen umgehen
2. Erkennen, welche Situation änderbar ist und welche nicht
3. Umgang mit Wut, Ohnmacht, Enttäuschung und Sprachlosigkeit
4. Chancen erkennen, Grenzen akzeptieren
5. Sich selbst und andere besser verstehen
6. Sich über die Folgen von Verhalten bewusster werden
7. Verschiedene Sichtweisen – (fast) jede Medaille hat 2 Seiten
8. Wenn schon verlieren, dann aufrecht und mit wenig Schaden
9. Vorbeugen ist besser als "kalt erwischt zu werden"
10. Recht haben heißt nicht immer Recht zu bekommen
11. Innere Versöhnung

Ziele und Methoden

Manchmal - ob im Beruf oder im Privatleben - kommt man in Situationen, die vielleicht nicht richtig, vielleicht nicht gerecht, vielleicht nicht verständlich sind und doch passieren. Oft sind wir dann wütend, fassungslos oder spüren eine Ohnmacht. Wenn man eine unbefriedigende Situation nicht ändern kann, gibt es nur zwei Möglichkeiten. Man verharrt in seinen destruktiven (wenn auch verständlichen) Gefühlen oder man ändert die Einstellung - doch wie? Wenn man schon verliert, wie kann man dann noch aufrecht aus einer Situation herausgehen? Wie kann man an Versöhnung denken, wenn man "stinksauer" ist? Wie kann man mit Enttäuschungen umgehen? Wie wirkt sich das auf meine Arbeit aus? Zu diesen und vielen weiteren Fragen werden im Seminar konstruktive Lösungswege aufgezeigt. Elemente aus dem positiven Denken machen das Seminar noch lebendiger.

Methoden: Minivortrag, Lehrgespräch, Demonstrationsübungen, Gruppenarbeit, Diskussion, Reflexion, praktische und interaktive Übungen.

Referent/-in  
Christina Gutzeit, Kommunikationstrainerin

Ort  
Verwaltungsakademie  
Bordesholm