Mehr Gelassenheit im Job – gelassener und selbstbestimmter den Business-Alltag meistern

In diesem Praxisseminar entwickeln Sie eine belastbare und gelassene Haltung, um künftigen Herausforderungen und kritischen Situationen im hektischen Business-Alltag angemessen und zuversichtlich zu begegnen. Sie lernen, die Ruhe zu bewahren und auch in emotional aufgeladenen Situationen umsichtig zu agieren.

Die Fähigkeit, einen kühlen Kopf zu bewahren, steigert Ihre Handlungsfähigkeit und Gelassenheit im Business-Alltag signifikant. Sie verstehen die eigenen und fremden typische Ärgermuster und lernen, diese künftig aufzubrechen, um flexibler zu handeln.

Sie lernen, wie Sie auf unangemessene Reaktionen anderer angemessen reagieren, um auch in stressigen Situationen gelassen zu bleiben und souverän zu handeln. Durch den bewussten Umgang mit (Ihren und fremden) Emotionen gelingt es, sachlich und handlungsfähig zu bleiben.

Inhalte:
Unsere neurobiologische Beschaffenheit verstehen

- Wie Stress entsteht und welche Stressmuster wir verfolgen
- Unterschiedliche Wege, mit Ärger, Angst und Stress umzugehen
- Das Zusammenspiel von Körper und Geist
- Negative Auswirkungen von Ärger und Stress im Alltag

Ärger- und Emotionsmanagement

- Warum bringen uns einige Dinge „auf die Palme" und andere nicht?
- Eigene Ärgermuster (er-)kennen, verstehen und umdeuten lernen
- Selbstreflektion: Verhalten in kritischen Situationen
- Entschärfung kritischer und emotional aufgeladener Situationen
- Pragmatische Entspannungstechniken für den Alltag

Innere Gelassenheit und Souveränität

- Destruktiven Ärger abperlen lassen
- Konstruktives Feedback annehmen
- Die eigenen Antreiber verstehen und steuern
- Gelassenheit als Basis von Souveränität

(Gelassenheits-) Kommunikation

- Welche Ziele verfolge ich mit meiner Kommunikation? – Welche Ziele hat mein Gegenüber?
- Klarheit und Aufrichtigkeit herstellen – ohne zu verletzen
- Konstruktives Feedback und wertschätzende Kommunikation

Praxisarbeit: Bearbeitung individueller Anliegen, z.B. Umgang mit Konflikten, Entscheidungsprozessen etc.

Methoden:
Mulitmediale Theorie-Inputs, Übungen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Coaching-Elemente, Erfahrungsaustausch, individuelle Fallarbeit

Teilnehmerkreis:
Fach- und Führungskräfte sowie alle, die durch eine starke Haltung und mehr Gelassenheit selbstbestimmter und gelassener den (Business-) Alltag meistern möchten.

Datum: Donnerstag, 07. April - Freitag, 08. April 2022

Zeiten: erster Tag 10:00 Uhr – zweiter Tag 17:00 Uhr; Check-In ab 09:00 Uhr.

Vorabendanreise ab 18.00 Uhr möglich.

Trainerin: Hiltrud Drackert, Netzwerkpartnerin der Pecon-Net GmbH

Ort: Herbert-Euschen-Bildungshaus, Im Erzfeld 33, 64689 Grasellenbach

Kosten: *Seminargebühr inkl. Seminargetränke:*
450,- Euro (zzgl. 19% Mwst.) für TeilnehmerInnen aus Unternehmen
450,- Euro (inkl. 19% Mwst.) für PrivatzahlerInnen

Übernachtung Einzelzimmer pro Nacht: 50,- Euro (inkl. 7% Mwst.)

Übernachtung Doppelzimmer pro Person und Nacht: 40,- Euro (inkl. 7% Mwst.)

Verpflegungspauschale: 65,-* Euro (inkl. 19 % Mwst.)
(Einzelpreise: Frühstück: 10,- Euro, *Mittagessen:* 20,- Euro, *Abendessen:* 15,- Euro)

* Die Mahlzeiten können bei der Anmeldung auch einzeln gebucht werden.

Anmeldung: Jutta Linz, Tel. 0621/860363-10, E-Mail: akademie@pecon-net.de