ENTSPANNT BLEIBEN

Seminare der DESY-Fortbildung

Gelassen bleiben -

Ärger- und Emotionsmanagement

Kursleitung: Elke Overdick

Die Kritik vom Vorgesetzten, das bevorstehende Konfliktgespräch mit dem Mitarbeiter, der „schräge“ Blick von Kollegen, die „spitze“ Bemerkung eines Kunden oder die bevorstehende Präsentation vor versammelter Mannschaft: Dies sind nur einige Dinge, die zu emotionalen Turbulenzen führen können. Und wenn emotionale Turbulenzen erst einmal da sind, ist das eigene Denk- und Handlungspotenzial deutlich eingeschränkt.

Ziele:
Das Hauptziel dieses Trainings ist es erstens, die eigene Befindlichkeit unabhängiger von äußeren Einflüssen zu machen, um auch in „schwierigen Situationen“ Ruhe bewahren zu können. Zweitens geht es in diesem Training um die Steigerung der eigenen Selbstsicherheit. Denn wer sich seines „Wertes“ sicher ist, kann auch leichter auf andere zugehen, Kontakte aufbauen und pflegen, eigene Vorschläge machen, sich für eigene Belange einsetzen und sich anderen gegenüber abgrenzen und Nein sagen.

Inhalt:

- Wie Gefühle entstehen und verändert oder „beherrscht“ werden können
- Denkfallen erkennen und vermeiden
- Maßlose Wut vermeiden
- Hilfreicher Umgang mit Hemmungen und Ängsten
- Steigerung des eigenen Muts
- Das eigene Selbstwertgefühl und die eigene Selbstsicherheit erhöhen
- Wahrnehmung der eigenen Stärken
- Analyse und Überdenken der Anforderungen an sich selbst
- Akzeptanz und konstruktiver Umgang mit eigenen Schwächen
- Konstruktiver Umgang mit Kritik

Methoden:
Kurze Theorie-Einheiten Austausch und Reflexion Einzel-, Kleingruppen und Plenums-Übungen Mentale Übungen

Dauer: 2 Tage, von 9.00 bis 17.30 Uhr