

HWS Management



Gelassenheit siegt

Seminar

Ausgangslage

Das haben Sie sicher auch schon erlebt: Eine unangenehme Situation eskaliert und uns bleibt die Sprache weg. Statt sich zu ärgern oder nach einer schlagfertigen Antwort zu suchen ist es erfolgreicher, als Reaktion ganz bewusst Strategien einzusetzen, damit wir Zeit und Abstand gewinnen können.

Ausbildungsziele

Schlagfertigkeit hat zwei Ebenen: eine emotionale und eine verbale.

Auf der emotionalen Ebene müssen wir in der Lage sein, unseren aufgewühlten Zustand sehr schnell zu verändern, so dass wir unser „Denkhirn“ wieder zur Verfügung haben. Dazu müssen wir verstehen, wie wir als menschliches Wesen biologisch und emotional auf Angriffssituationen reagieren und uns dieses Wissen zunutze machen.

Wer das Management seiner Befindlichkeit beherrscht, kann ruhiger mit schwierigen Situationen umgehen und Konflikte verhindern. Wer sich nicht mehr als Opfer seiner Gefühls- und Situationsreaktionen fühlt, reagiert immer mehr aus einer inneren Ruhe und Gelassenheit heraus.

Anhand von Praxisbeispielen vermittelt Ihnen die Referentin neue Tipps und Tricks, wie Sie mit Konfliktsituationen umgehen und verbalen Angriffen geschickt begegnen, ohne dass es Verlierer gibt.

- Sie gewinnen in schwierigen Situationen schnell ihre Sicherheit und Handlungsfähigkeit zurück
- Sie reagieren angemessen und souverän
- Sie kommunizieren gelassener, auch in Konfliktsituationen

Arbeitsweise

Theorie-Input, Gruppe- und Einzelarbeit, Rollenspiele, Praxisbeispiele

Diplom/Abschluss

Attest

Kursbeginn/-dauer

Termine auf Anfrage

Kurskosten

Kursgeld CHF 350.-, Einschreibgebühr 1 x CHF 20.-

Besondere Bemerkungen

Für ein Beratungsgespräch wenden Sie sich an Anna Marie Schnyder (Tel. 061 279 92 08) oder die Kursleiterin, Frau Dagmar Härle (Tel. 061 422 09 57)