

Mit Herz und Hirn im Hier und Jetzt!

Was ist zu tun und wie ...?

Inhalt und Ziele

Ruhe und Gelassenheit auf sachlicher Ebene sind die Erfolgsfaktoren im professionellen Umgang. Besonders in Stresssituationen wie Konflikten haben Sie sicherlich schon die Macht der Emotionen erlebt. Oft ist es dann schwer, konstruktiv miteinander umzugehen. Vermeidungsverhalten wie das Ignorieren oder Außen-vor-Lassen von Problemen ist dann die scheinbare Lösung. Damit jedoch blockieren Sie seelische Energie und die Freude am Tun bleibt möglicherweise auf der Strecke.

Erkennen Sie Ihre eigenen Druckpunkte und gehen Sie mit ihnen bewusst um. Das ermöglicht Ihnen, Ihre Selbstwirksamkeit und innere Kraft in der Führung von Menschen erfolgreich einzusetzen. Auch in fordernden Situationen bleiben Sie durch Ruhe und Gelassenheit wirkungsvoll und handlungsfähig. Denn Emotionen sind wichtige innere Verbündete und signalisieren mögliche Veränderungsschritte.

Indem Sie achtsamer und wertschätzender im Umgang mit sich selbst und anderen sind, bringen Sie Ruhe und Gelassenheit in den Alltag. Sie lernen Ihre Emotionen besser zu verstehen und zielsicher einzusetzen. Sie finden einen Weg, um humorvoll mit »schwierigen« Menschen und fordernden Situationen umzugehen.

Lernmethode

Theorie-Input, Selbstmanagement-Tools, Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenübungen zur Entspannung, Rollenspiel

Zielgruppe

Personen, die sich und andere im beruflichen Alltag besser verstehen, ihren Handlungsspielraum ausweiten und dabei fürsorglich mit sich selbst umgehen wollen

Trainerin

- Frau Mag. Gabriele Bech, Psychotherapeutin

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 573 **Neu**
Termin: 12. April 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dr. Ursula Eder
Sekretariat: Frau Petra Ranzenbacher

Über die Trainerin

Mag. Gabriele Bech

ÖBB-Business Competence Center GmbH, Leiterin der Abteilung Zahlungsverkehr;
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie); Lehrbeauftragte an der Wirtschaftsuniversität Wien,
Fachhochschule des BFI Wien und am WIFI Wien
gabriele.bech@aon.at