

EMOTIONEN IM GRIFF

UMGANG MIT EMOTIONALEN TURBULENZEN

Wenn die Wogen hoch schlagen, kann der eine ruhig und gelassen mit der Situation umgehen – während ein anderer in der gleichen Situation **Wut, Angst, Stress** oder ein schlechtes Gewissen empfindet; sich persönlich angegriffen fühlt, dadurch überreagiert oder sich in seinen „Schmollwinkel“ zurückzieht. Es kommt zu übermäßigen **zwischenmenschlichen Konflikten**. Nur äußerlich scheint es noch um das sachliche Problem zu gehen.

Schaut man näher hin, wird unter dem Deckmäntelchen „ganz sachlich zu sein“ der Kampf irrationaler Ziele ausgetragen. Die Betroffenen sind blockiert und blockieren sich in einer Kettenreaktion gegenseitig. Es kommt zu **teuren Fehlentscheidungen**. Motivation und Engagement lassen nach. Schließlich ist der **Mitarbeiter ausgebrannt**.

INHALT

Das Seminar vermittelt mit vielen Übungen die Basics für die Anwendung der sechs Strategien zum Umgang mit Emotionen. Im Verlauf des Seminars erkennen Sie, dass unangemessene Reaktionen häufig durch Emotionen wie Ärger, Angst, schlechtes Gewissen, Schuldgefühle oder Niedergeschlagenheit entstehen. Sie lernen, damit umzugehen und Ihre persönliche Situation dauerhaft zu optimieren.

Auch in stressigen Momenten heftige Emotionen im Griff haben und Gelassenheit wiedergewinnen mit den bewährten Strategien:

Strategie Nr. 1

Dramatisierungen entschärfen, ohne zu bagatellisieren

Strategie Nr. 2

Frustrationstoleranz erhöhen, ohne gleichgültig zu sein

Strategie Nr. 3

Anspruchsdenken hinterfragen

Strategie Nr. 4

Negative Erlebnisse nicht persönlich nehmen – Selbstwertgefühl stärken

Strategie Nr. 5

Rationale Selbstanalyse erstellen – um Abläufe verändern zu können, muss man sie kennen

Strategie Nr. 6

Erwünschte Reaktionsmuster mit einem Selbst-Trainingsprogramm konditionieren

Das Seminar vermittelt mit vielen Übungen die Basics dieser Strategien, um sie im Alltag anwenden zu können.

METHODIK

- Erlernen rational vernünftiger, angemessener Denkweisen; erlebnisorientierter Stil der Trainerin ermöglicht „Lernen mit Spaß“; Selbstreflektion, die zu tief unter die Haut gehenden Einsichten führt.
- Erlernen der besten Werkzeuge der modernen Psychologie.

IHR NUTZEN

Mit dem Rationalen Effektivitäts-Training (R.E.T.) erlernen Sie eine Methode, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. Damit gelingt es Ihnen, nach den Regeln der Logik und des Verstandes **mit Ihren Emotionen umzugehen**. Sie erkennen, welche Auswirkungen Emotionen auf das Verhalten haben und wie Sie künftig die 6 Strategien zum Umgang mit emotionalen Turbulenzen anwenden können. Dadurch steigern Sie Ihre **Leistungsfähigkeit** und verbessern Ihre **Arbeitsqualität**. Das wissenschaftlich fundierte R.E.T. wird Ihnen von Frau Seidler sehr praxisnah, mit bildhafter Sprache und dem ganz individuellen, erlebnisorientierten Trainerstil nahegebracht.“

Das Seminar geht den Ursachen, unseren Denkstrukturen, Werten und Glaubenssätzen auf den Grund, statt lediglich an den Symptomen herumzudoktern mit “Tipps” und “Tricks” aus Bereichen wie Gesundheit, Schlaf, Entspannung, Körpersprache und positive Psychologie.“



TRAINERIN:

Luise Seidler

Zertifizierte Trainerin, Coach und Beraterin in eigenem Unternehmen.

Ausgebildet in verschiedenen Interventionstechniken, wie dem rational emotiven Verhalten nach Albert Ellis, der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und den systemischen Ansätzen des Forschungsinstituts für systemische Studien in München, ist es ihr ein besonderes Anliegen, Ideen und Techniken für eine erfüllende „Work-Life-Balance“ an die Hand zu geben.

€ 990,00 - zzgl. MwSt.

€ 188.10 = MwSt.

€ 1.178,10 - Gesamtbetrag

TERMINWAHL:

17.-18.01.2019, Heidelberg ▼

ANMELDER UND RECHNUNGSINFORMATION:

Anrede (Pflichtfeld):

Bitte wählen... ▼

Titel:

Vorname (Pflichtfeld):

Nachname (Pflichtfeld):

Email (Pflichtfeld):

Telefon (Pflichtfeld):

Firma:

Abteilung:

In welchem Format möchten Sie die Rechnung erhalten? (Pflichtfeld)

per Email ▼

Bitte geben Sie die Rechnungsadresse an:

Strasse/Nr. (Pflichtfeld):

Postleitzahl (Pflichtfeld):

Stadt (Pflichtfeld):

Anmeldebestätigung an (Pflichtfeld):

Anmelder ▼

TEILNEHMERINFORMATIONEN:

Ich bin Teilnehmer. Ich melde folgende Personen an.

Teilnehmer 1:

Anrede (Pflichtfeld):

Vorname (Pflichtfeld):

Nachname (Pflichtfeld):

Email (Pflichtfeld):

Teilnehmer 2:

Anrede:

Vorname:

Nachname:

Email:

Weitere Informationen oder Anmerkungen:

Ich habe die [Allgemeinen Geschäftsbedingungen](#) gelesen und bestätige diese hiermit. (Pflichtfeld)

Ich möchte zukünftig per E-Mail über Neuerungen, spezielle Angebote und Aktionen der ASB-Akademie GmbH informiert werden.

Ich habe die Informationen zum [Datenschutz](#) gelesen und weiß, dass ich die Zustimmung zur Nutzung meiner Email-Adresse jederzeit widerrufen kann. Meine Einwilligung zur Nutzung meiner Daten für Werbezwecke kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@asb-akademie.de widerrufen.

Senden

INHOUSE SEMINAR ANFRAGE

Angaben zur Veranstaltung

Welches Seminar/Themengebiet möchten Sie Inhouse schulen?

Bemerkungen bzw allgemeine Informationen zur Ausführung:

(z.B. Veranstaltungsdauer, Teilnehmerzahl, Zielgruppe)

Angaben zur Person und Firma

Anrede:

Herr ▼

Vorname:

Nachname:

Email:

Firma:

Position:

Strasse/Nummer:

Postleitzahl/Ort:

Telefon:

Ich möchte zukünftig per E-Mail über Neuerungen, spezielle Angebote und Aktionen der ASB-Akademie GmbH informiert werden.

Ich habe die Informationen zum [Datenschutz](#) gelesen und weiß, dass ich die Zustimmung zur Nutzung meiner Email-Adresse jederzeit widerrufen kann. Meine Einwilligung zur Nutzung meiner Daten für Werbezwecke kann ich jederzeit per E-Mail an datenschutz@asb-akademie.de widerrufen.

Senden