

# Keep cool!

Ihr Praxisseminar für ein dickes Fell und einen kühlen Kopf

## Die Themen

- Souverän und selbstsicher, statt verärgert und provozierend
- Cool bleiben - auch bei Turbulenzen und Konflikten!
- Davon profitieren alle:  
Schaffen Sie ein positives Arbeitsumfeld
- Emotionen als Orientierungshilfe:  
So entscheiden Sie stets treffsicher
- Körpersprache und Stimme:  
Den Emotions-Code der Anderen entschlüsseln

**Teilnehmerstimmen:**  
"Praxisnah, lebendig,  
kurzweilig!"

## Ihr Referent



### Peter Gust

Dipl.-Psychologe, Trainer und Coach

Seit mehr als 25 Jahren arbeitet der Lern- und Verhaltenspsychologe als Coach und Trainer mit Führungskräften unterschiedlichster Branchen im In- und Ausland zusammen. Mit seinem interaktiven Trainingsstil begeistert er regelmäßig seine Seminarteilnehmer.

22. - 23. August 2019 in München

28. - 29. November 2019 in Berlin

## Ziel des Seminars

Wussten Sie, dass selbst bei reinen Sach- oder Fachfragen immer auch die Regionen im Gehirn aktiv sind, die in erster Linie unsere Emotionen verarbeiten? Diese wissenschaftlich belegte Tatsache hat zum einen großen Einfluss auf die Entscheidungen, die wir treffen und ist zum anderen die Basis für die Zusammenarbeit mit Kollegen oder Vorgesetzten.

In diesem Seminar lernen Sie Strategien, mit denen Sie in stressigen und turbulenten Situationen stets einen kühlen Kopf bewahren. Erfahren Sie außerdem, wie Sie auf sich selbst und Ihr Umfeld positiv Einfluss nehmen können. Sie erhalten wissenschaftlich bewiesene Erkenntnisse über die Wirkweise von Emotionen und können mit diesem Hintergrund künftig besser mit Ihren eigenen und auch fremden Emotionen umgehen. So steigern Sie die Leistungsfähigkeit des gesamten Teams auf nachhaltige Weise. Profitieren Sie zusätzlich von zahlreichen Übungen und Praxistipps unseres Experten!

## Teilnehmerkreis

Dieses Praxisseminar richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die in der Hektik des beruflichen Alltags mehr Gelassenheit gewinnen und ihren Umgang mit Emotionen verbessern möchten.

## Inhouse-Schulung

Dieses Training kann auch mit unternehmensspezifischen Schwerpunkten als Inhouse-Seminar gebucht werden!

## Ihr Referent



**Peter Gust**  
Dipl.-Psychologe,  
Trainer und Coach

Seit mehr als 25 Jahren coacht und berät Peter Gust Führungskräfte aller Branchen im In- und Ausland. Zuvor war er als Verhaltenstherapeut mit den Schwerpunkten Stressbewältigung, Konfliktlösung, Selbstsicherheit und Durchsetzungstraining tätig. Mit seinem interaktiven Trainingsstil und seiner direkten Art begeistert er regelmäßig seine Seminarteilnehmer.

## Ihr Nutzen

- Sie bleiben in schwierigen und stressigen Situationen souverän.
- Sie können in Konflikten lösungsorientiert agieren.
- Sie bleiben cool - auch bei Provokationen!
- Sie können Unvorhergesehenes flexibel und gelassen meistern.
- Sie haben ein erhöhtes Maß an Entscheidungssicherheit.
- Sie erhalten Instrumente, um die Menschen in Ihrem Arbeitsumfeld positiv zu beeinflussen und so eine produktive Arbeitsatmosphäre für alle zu schaffen.

## Seminarergebnis

Sie haben wissenschaftlich bewiesene Erkenntnisse über die Wirkweise von Emotionen gelernt und durch praxisnahe Übungen verinnerlicht.

## 1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr

### Basiswissen Emotionen

- Emotionen als sinnvoller Bestandteil jeder Entscheidung
- Die Wechselwirkung zwischen Kultur, individueller Erziehung und Emotionen
- Das Dreieck aus Gedanken, Gefühlen und Entscheidungen

### Die eigenen Gefühle erkennen, verstehen und beeinflussen

- Die unterschiedlichen Stufen emotionaler Bewusstheit
- Ausleben vs. Unterdrücken: Der richtige Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Wie Sie nach heftigen emotionalen Reaktionen Ihre Gefühlslage schnell wieder im Griff haben

### Gute Stimmung: So nehmen Sie positiven Einfluss auf Ihr Umfeld

- Körpersprache und Stimme: Ihre Seismographen für die Gefühlslage Ihres Umfelds
- Wie Sie auf die Gefühle anderer positiv Einfluss nehmen
- Feedback-Techniken: Ihre wichtigsten Instrumente für die positive Gestaltung emotionaler Beziehungen

## 2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr

### Eine Situation eskaliert schnell und intensiv - und nun?

- Emotionen und Konflikte: Eine untrennbare Einheit
- Die Konflikt-Dynamik richtig wahrnehmen und verstehen
- Die Konflikt-Eskalation: Durchbrechen Sie sie, solange es noch geht

### Jeder ist anders - so bleiben Sie jederzeit "cool"!

- Wie kann es zu ganz ähnlichen Beobachtungen bei völlig unterschiedlichen Personen kommen?
- Der Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Verhalten
- So nutzen Sie die Besonderheiten anderer Charaktere für sich und Ihr Ziel

### So steigern Sie Ihre emotionale Kompetenz

- Gelassen bleiben ohne gleichgültig zu werden
- Souverän und selbstsicher statt verärgert und provozierend
- Tipps und Techniken vom Psychologen für ein dickes Fell, einen kühlen Kopf und akzeptierte Ergebnisse

Anmeldung unter  
service@forum-institut.de oder  
Fax +49 6221 500-555

## Anmeldeformular

Ja, ich nehme teil am Praxisseminar

- Tagungs-Nr. 19 08 683  
22. - 23. August 2019 in München
- Tagungs-Nr. 19 11 683  
28. - 29. November 2019 in Berlin

- Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
- per E-Mail  per Telefon übermitteln darf.  
Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Telefon

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

## So melden Sie sich an

**Anmelde-Hotline: +49 6221 500-500**

**Internet:**  
www.forum-institut.de

**Termin/Veranstaltungsort:**  
22. - 23. August 2019 in München  
1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr, 2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr  
Novotel München City Arnulfpark  
Arnulfstr. 57 · 80636 München  
Tel. +49 89 242078-0 · Fax +49 89 242078-150

28. - 29. November 2019 in Berlin  
1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr, 2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr  
Steigenberger Hotel  
Los-Angeles-Platz 1 · 10789 Berlin  
Tel. +49 30 2127-0 · Fax +49 30 2127-117

**Gebühr:**  
€ 1.590,00 (+ gesetzl. MwSt.) inkl. hochwertiger Dokumentation (auch zum Download), Zertifikat, Arbeitssessen, Erfrischungen und Kaffeepausen.

## Fragen & Informationen



Gerne beantworte ich Ihre Fragen zu dieser Veranstaltung und unserem gesamten Weiterbildungsprogramm.

**Sina Zeiß**  
Konferenzmanagerin  
Tel. +49 6221 500-570  
s.zeiss@forum-institut.de

## AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.01.2016), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter [www.forum-institut.de/agb](http://www.forum-institut.de/agb) eingesehen werden können.