

Mensch ärgere dich nicht - Strategien für Ihren Berufsalltag

Schwierige Situationen, Gespräche und Konflikte meistern

DIE THEMEN

- Der leichte Umgang mit Ärger und Stress:
Auslöser identifizieren und Ärgernisse reduzieren
- Schwierige Zeitgenossen - Brücken statt Mauern:
Typgerecht verhalten und souverän Grenzen setzen
- Konflikt & Psychologie: 6 Schritte der Konfliktklärung
- Ärger unter Kollegen - gut lösen statt aussitzen
- Die hohe Kunst der Gelassenheit trainieren:
So gewinnen Sie emotionale Stärke im Berufsalltag
- Wie Sie Ärger für positive Veränderungen nutzen

Bestens bewertet -
Trainerin, Inhalte
und Praxisnutzen;
über 350 überzeugte
TeilnehmerInnen

IHRE REFERENTIN



Gerda Bender

Expertin für Kommunikation
und Persönlichkeit, persolog®-
Trainerin, Sportwissenschaftlerin

Mensch ärgere dich nicht - Strategien für Ihren Berufsalltag

Ziel des Seminars

Schwierige Situationen, Kritik und Konflikte gehören im Arbeitsleben häufig zur Tagesordnung. Oft fehlt uns das Wissen, wie wir damit umgehen sollen. So werden diese umgangen und brodeln unterschwellig nicht selten so lange, bis sie eskalieren. Arbeitsatmosphäre, Produktivität und Gesundheit leiden. Das muss nicht sein!

In diesem Praxisseminar lernen Sie, wie Ärger entsteht, wie Sie diesen reduzieren, einen kühlen Kopf bewahren und Ihre Kraft sinnvoll einsetzen können. Sie kennen die sechs Schritte der Konfliktklärung, lernen Deeskalationstechniken und gewinnen emotionale Stärke.

Mit praxistauglichen Mensch-ärgere-dich-nicht-Strategien werden Sie - gerade wenn es für Sie schwierig wird - konstruktiv, souverän und lösungsorientiert überzeugen.

Teilnehmerkreis

- AssistentInnen
- SachbearbeiterInnen und
- alle MitarbeiterInnen

die mit ärgerlichen Situationen, Konflikten, Kritik und schwierigen Zeitgenossen leichter umgehen wollen. Ziel ist es, gelassener zu bleiben und effektive Lösungen zu finden. Die erlernten Techniken können Sie sofort in Ihren Berufsalltag umsetzen.

Teilnehmerstimmen

- "Es wurde auf jede Frage individuell eingegangen. Ein Seminar für jedermann."
- "Eine echte Bereicherung; Tolle Referentin; viele Lösungsansätze."

Ihre Referentin



Gerda Bender

Expertin für Kommunikation und Persönlichkeit, persolog®-Trainerin, Sportwissenschaftlerin

trainiert, coacht und berät seit mehr als 18 Jahren Fach- und Führungskräfte namhafter Unternehmen. In ihren Trainings begeistert sie ihre TeilnehmerInnen durch ihre lösungsorientierte Wissensvermittlung, ihre sympathische Art und ihr feines Gespür für Menschen. Sie versteht es, Prozesse in Gang zu bringen, die leicht verstanden, verinnerlicht und sofort in die Praxis umgesetzt werden können.

Ihr Nutzen

- Sie verstehen Ursache und Wirkung von Ärger und können diesen reduzieren.
- Sie lernen Konfliktklärung und können in brisanten Situationen deeskalieren.
- Sie können Kritik leichter annehmen und konstruktiv aussprechen.
- Sie lernen freundlich Grenzen zu setzen und Ihren Standpunkt zu vertreten.
- Sie stärken Ihre kommunikativen Fähigkeiten und Ihre Wahrnehmung.
- Sie erfahren viel über sich selbst und Ihre Wirkung auf andere.
- Sie gewinnen mehr Selbstschutz und emotionale Stärke im Berufsalltag.

Inhouse-Schulung

Dieses top-bewertete Seminar ist auch als Inhouse-Training für das ganze Team sehr gefragt. Gerne sende ich Ihnen ein Angebot.

Ihr Programm im Überblick

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

Gelassenheit siegt

- Erforschen Sie menschliches Verhalten in Konflikt- und Stress-Situationen
- So schaffen Sie es, Argumente sachlich und ruhig zu vermitteln
- Mentalstrategien für Souveränität
- Fragetechniken: Wie Sie mit klugen Fragen gezielt entschärfen
- Top Strategien und effektive Techniken für emotionale Stärke und Gelassenheit

Leichter Umgang mit Ärgerissen

- Wie Ärger entsteht und wie er sich auf Ihre Gesundheit und Energie auswirkt
- Erkennen und verstehen Sie Ihr Verhaltensmuster - Selbst-/Fremdbild
- Ärger - was stresst denn da? Auslösern & Auswirkungen auf der Spur
- Ressourcen-Check Ihrer Fähigkeiten: Handlungsmöglichkeiten erweitern
- Die heimliche Kraft alltäglicher Worte
- Selbstschutz stärken und Abstand gewinnen: Ihr Gehirn ist der Boss
- Ärger aktiv reduzieren - das geht!

Brisante Situationen meistern

- Mut zum Nein-Sagen entwickeln: Freundlich und klar Grenzen setzen
- Ärger unter KollegenInnen - offen ansprechen trotz Harmoniebedürfnis und gute Lösungen finden
- So vertreten Sie Ihren Standpunkt überzeugend, klar und respektvoll
- Bei Blockaden, Beschwerden und unfairen Angriffen souverän agieren

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

Kritikgespräche - reife Leistung

- Was und wie sage ich es nur? Fallstricke und No-Go-Areas kennen
- Kritikfähigkeit trainieren: Kritik richtig annehmen und konstruktiv aussprechen
- Feedback-Regeln klug anwenden
- Vorsicht: Rechtfertigungsfallen
- Das starke ICH: Wie Sie nicht alles gleich persönlich nehmen

Konfliktklärung - Lösung in Sicht

- Kleine Ursache, große Wirkung: Spannungssymptome gezielt aufspüren
- Psychologische Mechanismen im Umgang mit Konflikten durchschauen: Angst, Abwehr, Aggression, Angriff, Verteidigung, Flucht, Verdrängung
- Damit aus Elefanten Mücken werden: 6 Schritte im Konfliktlösungsprozess
- Behalten Sie das Steuer in der Hand: Konstruktive Wege aus Sackgassen
- Sender und Empfänger: Klartext mit Empathie, damit Verständigung klappt

Brücken zu schwierigen Zeitgenossen

- Hilfe, die/der schon wieder: Wann ist ein Mensch für Sie schwierig?
- Schwierige Zeitgenossen gibt es überall - was steckt hinter dem Verhalten
- Konkrete praktische Hilfestellung für Ihre schwierigen Fälle im Business-Alltag: Besserwisser, Vielschwätzer, Opfer-Typen, Troublemaker, Nörgler, Arrogante, Querulanten & Co.
- Neue Wege gehen: Mensch-ärgere-dich-nicht-Strategien für Ihren Arbeitsalltag

Mensch ärgere dich nicht - Strategien für Ihren Berufsalltag

ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de
www.forum-institut.de
Webcode 1910642

Tel. +49 6221 500-500
Fax +49 6221 500-555



ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

23. - 24. Oktober 2019 in München
Tagungsnummer/Webcode: 1910642
21. - 22. April 2020 in Heidelberg
Tagungsnummer/Webcode: 2004642
- 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

Tel./Fax

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

Termin/Veranstaltungsort:

23. - 24. Oktober 2019 in München
1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr, 2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr
Rilano Hotel München
Domagkstr. 26 · 80807 München
Tel. +49 89 36 001-0 · Fax +49 89 36 001-9217

21. - 22. April 2020 in Heidelberg

1. Tag: 09:30 - 17:30 Uhr, 2. Tag: 09:00 - 16:30 Uhr
NH Heidelberg
Bergheimer Str. 91 · 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 1327-0 · Fax +49 6221 1327-100

Gebühr:

€ 1.380,00 (+ gesetzl. MwSt.)
inkl. hochwertiger Dokumentation (auch zum Download), Zertifikat, Arbeitsessen, Erfrischungen und Kaffeepausen.

Zimmerreservierung:

Für Teilnehmer steht ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Beachten Sie, dass dieses vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn verfällt. Bitte nehmen Sie die Reservierung direkt im Hotel unter Berufung auf das FORUM-Kontingent vor.

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 eingesehen werden können.

IHR ANSPRECHPARTNER



Karina Riechers
Konferenzmanagerin
Tel. +49 6221 500-725
k.riechers@forum-institut.de