

Seminar & Workshop
23.-24.05.2020

Strategien zum
souveränen Umgang
mit Ärger und Kritik

Ich lass' mich nicht verletzen!

Ich lass' mich nicht verletzen!- Strategien zum souveränen Umgang mit Ärger und Kritik

23.-24.05.2020 | Seminar | Kurs BE 2017

Berufsleben

Grenzen setzen – souverän sein

Kennt das nicht jede und jeder Berufstätige: im Kreis der Kolleginnen und Kollegen werden verdeckt oder gar offen spitze Bemerkungen gemacht. Oder es wird gekränkt, gereizt oder boshaft miteinander umgegangen. Mitunter ist der Umgang zwischen Chef und Mitarbeitern angespannt und unfair. Es mangelt an Wertschätzung und Anerkennung. Nur all zu oft ist dann der ganze Tag dahin und gelaufen. Nicht selten würde man dann am liebsten alles hinschmeißen. Gegen diese Situation kann man sich wirksam schützen durch das Setzen klarer Grenzen, wodurch jede und jeder Berufstätige souverän den Arbeitstag bewältigen kann.

Zielgruppe

Berufstätige leitende und nichtleitende Mitarbeiter, Projektmanager und –mitarbeiter, Selbständige, Freiberufler, Existenzgründer aller Berufszweige und Branchen aus Wirtschaft, Sozialeinrichtungen, Behörden, Vereinen und sonstigen Institutionen.

Inhalte des Seminars & Workshops

In dem zwei-tägigen Kurs erlernen die TeilnehmerInnen wirksame Strategien zum souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Kritik. Aufeinander aufbauende und sich ergänzende Module bestehen aus Theorie- und Praxisteilen. Sie ermöglichen es, die eigenen Verhaltensmuster aufzuzeigen und individuelle, ganz persönliche Re-Strukturierungen des eigenen Reagierens sowie Agierens zu entwickeln. Dazu zählen:

- ▶ Wissen über die Bedeutung der Selbstentwertung und dem Aufbau der Selbstachtung und -anerkennung
- ▶ Einüben des Herstellens von Abstand und Selbstschutz
- ▶ Befreien von Ärger, Wut, Aufregung und Sich-Sorgen
- ▶ Aufbau von Selbstsicherheit durch individuelles Fertigwerden mit Kritik jeglicher Art
- ▶ Methoden zum Schaffen von Respekt
- ▶ Trainieren der angemessenen Abwehr von Angriffen und Attacken anderer

Ziel ist es, praxistaugliche Strategien und Methoden einzuüben, die im beruflichen (und darüber hinaus auch im privaten) Alltag für einen souveränen Umgang mit Ärger, Wut und Kritik anwendbar sind. Mithilfe von Brainstorming, Interview-Technik, Gruppen-Feedback, Self-Examination, Dokumentationen und vor allem der persönlichen Anpassung der „Rezepte“ an die eigene Persönlichkeit wird die Grundlage geschaffen, in schwierigen Situationen unverwundbar zu sein.

Organisatorisches

- Ablauf: 23.05.2020, 17.00 – 21.00 Uhr | 24.05.2020, 09.00 – 17.00 Uhr
- Seminarleitung: **Martin O. Beinlich**, Diplom-Ökonom, Seminarleiter, Trainer, Business Coach, Moderator und Psychotherapeutischer Heilpraktiker, langjährige Erfahrungen in Führung, Management und Beratung in Profit- und Non-Profit-Organisationen sowie im Qualitäts- und Beschwerdemanagement.
- Veranstaltungsort: Triada Institut
- Kursgebühr: 259 Euro
- Teilnehmerzahl: mind. 6 Personen – max. 12 Personen