

Gelassen reagieren statt explodieren

Der Tag hat so schön angefangen - aber dann...

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie gelassen auf die unterschiedlichsten Herausforderungen im Leben reagieren können.

Gelassenheit ist die bewusste Entscheidung, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und die Dinge mit einer gehörigen Portion Optimismus und Zuversicht anzugehen. Ausgewählte Strategien helfen, den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.

Inhalte:

- Warum es sich lohnt...und wie es gelingen kann
- Wissenswertes über Emotionen, Gefühle
- Umgang mit Wut und Ärger und Übellaunigkeit
- Selbstverantwortliche Haltung
- Eigene Bedürfnisse erspüren und Mittel und Wege zur gesunden Umsetzung erschließen
- Vom Nähren und Verzehren - Energiebilanz
- Die Macht der Gedanken durchschauen
- Warum loslassen so schwer ist und wie es glückt

Referentin:

Nil Esra Dağıstan, Business & Culture Coachin, Migrationsspezialistin,
Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mindestens 5 und maximal 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit
6 – 7 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Laptop (muss kompatibel mit Beamer sein, Referentin bringt ihre Präsentation auf einem Stick mit), Leinwand oder beamerfähige Oberfläche, Moderationskoffer, Flipchart und einige schreibende Stifte, Metaplanwand, Stühle in U-Form

Maximale Entfernung:

Hessenweit (alles, was weiter als 100km ist, kein Seminarstart um 09:00 Uhr bzw. alles, was weiter als Kassel ist, ggf. mit Übernachtung)