

## **Emotionale Fitness im Alltag**

### **Power-Coaching für Ihren Erfolg**

Emotionale Fitness gehört zum Alltag. In einer Zeit voller Veränderungen ist jede für sich selbst verantwortlich, auch für die emotionalen Bereiche.

Inhalte:

- Lernen Sie die weichen Faktoren im Unternehmen, die Soft Skills, kennen
- Trainieren Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit
- Üben Sie Ihre Feedbackqualitäten im Geben und Nehmen
- Stärken Sie Ihre Kondition, eigene Grenzen zu kennen und zu wahren
- Erkennen Sie die Fallen bei der Konfliktbewältigung

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

**Vortrag:** Mindestens 6 und maximal 250 Teilnehmerinnen

**Tagesveranstaltung:** Mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Zeitstunden oder einen Vortrag mit 1-2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

**Tagesveranstaltung:** Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Raum und Thema)

**Vortrag:** Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Stuhlstellung je nach Räummöglichkeit

Maximale Entfernung:

**Vortrag:** nach Absprache

**Tagesveranstaltung:** hessenweit