

Gleich platze ich!

Besser im Umgang mit Reiz und Reaktion

Haben Sie sich schon einmal gewünscht, das Gespräch wäre anders verlaufen? Beobachten Sie insbesondere in herausfordernden Situationen, dass Sie automatisch und nicht immer situationsgemäß reagieren?

In diesem Training erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie den Raum zwischen Reiz und Reaktion weiten können, auch wenn starke Gefühle, wie Wut und Ärger, im Spiel sind. Sie erweitern ihre bisherigen Werkzeuge zur emotionalen Selbststeuerung.

Inhalte:

- Wissen über Stressentstehung
- Umgang mit starken Emotionen
- Techniken zur Stressregulation

Referentin:

Daniela Manke, M.A., Prozessbegleiterin und Organisationsentwicklerin,
Trainerin für wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg,
Fulda

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Mind. 6 und max. 25 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Online-Workshop mit 2 - 3
Zeitstunden