

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 Dağistan, Business & Kultur Coach, Kinesiologin, 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, Moderationskoffer, Flipchart, Metaplanwand, U-Form

Maximale Entfernung:

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