

## Emotionale Fitness im Alltag: Teil II

Nachdem wir im vergangenen Jahr über Emotionale Fitness im Alltag gesprochen haben. Schauen wir in Teil II, wie sich das inzwischen im persönlichen Alltag etabliert hat.

Inhalte:

- Wie gehen wir mit ganz schön anders um?
- Wo klappt die Kommunikation bestens und wo nicht?
- Worum geht es eigentlich bei Bedürfnissen?
- Kann ich mich den anderen zumuten?
- Warum führt Konfrontieren zu weniger Konflikten?
- Welche Reibung im Außen zeigt was auf?

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