

Raus aus der Ärgerfalle

Alle (Gefühls-) Energien nutzbar machen

Ärger ist eines unserer Primärgefühle. Diese als vom Organismus bereitgestellten Energien stünden uns prinzipiell tagtäglich als kraftgebendes Fundament zur Verfügung. Wie aber können wir diese Energien wirklich nutzbar machen, damit wir nicht gegen, sondern für uns agieren: für mehr Ausgeglichenheit, Lebens- und Schaffensfreude sowie ein Empfinden von Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit. Nur die Klärung eigener (Gefühls-) Reaktionen, Bedürfnisse und Grenzen bewirkt einen bewussten und verbesserten Umgang mit Stress-Situationen und hohen Arbeitsanforderungen – und davon sind gerade Frauen durch Doppel- und Mehrfachbelastung besonders betroffen.

Inhalte:

- „Ärgerfallen“: Denk- und Gefühlsprozesse verstehen - Handlungsalternativen entwickeln
- Gefühlstypen: Wahrnehmung, Zuordnung und Ausdruck der verschiedenen Empfindungen
- Selbst-Wahrnehmung: Verbindung zwischen Denken und Fühlen
- Selbst-Verständnis: Selbst-Behinderungen: Bewertungen, Ansprüche, Erwartungen und Gewohnheiten
- Selbst-Verantwortung: Grundsatzentwicklung vs. Erwartungshaltungen

Referentin:

Britta Pütz, Coachart, Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung & Coach (FH),
Darmstadt

Hinweis :

Die Veranstaltung kann als Vortrag mit 3 Stunden oder als Tagesseminar mit 6 - 7 Stunden gebucht werden.

Maximale Teilnehmerinnenzahl:

Vortrag: Mindestens 6 Teilnehmerinnen

Tagesseminar: Mindestens 6 bis maximal 14 Teilnehmerinnen

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung :

Vortrag: Laptop, Beamer, Leinwand, je nach TN-Zahl

Tagesseminar: Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, 2-3 Metaplanwände, Stühle im Stuhlkreis mit Tischen am Rand

Maximale Entfernung:

ca. 50km ab Darmstadt