

Keep cool, wenn´s heiß wird

Anti-ÄRGER-Management



Was tun in Situationen, in denen wir uns so richtig „heißlaufen“?

Nicht jeder sozial akzeptierte Lösungsweg ist auch wirklich gut für unseren Organismus! Manche Lösungsansätze sind auch zu langsam oder schwer praktikabel.

Die Neurowissenschaften bieten effiziente Ansätze: Mentale Strategien und emotionale Gestaltungsfähigkeit zeigen uns in diesem 2 Tag die Wege aus den Ärger-Fallen des Berufsalltags und lassen uns wieder konstruktiv agieren.

TeilnehmerInnen: Menschen, die sich einfach weniger ärgern, konstruktiv agieren und gleichzeitig ihre Lebensqualität steigern wollen

Inhalte

- Neurobiologische Funktion des Ärgerns
- Anlässe & Ursachen des Ärgers – (m)eine IST-Analyse
- Wirkungen des Ärgers im Innen und Außen
- Mein Ärger-Frühwarn-System
- Anti-Ärger-Strategien:
> mental > emotional > energetisch
- Umgang mit Fremd- und Selbstkritik
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen & Meditation
- Positives Fühlen & Ärger-Auflösung (Emotions4Success)
- Übungen anhand der aktuellen Lebenssituationen

Die Gewichtung der Inhalten wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

Ihr persönlicher Nutzen

- Sie gehen proaktiv und gelassen mit Ärger und Kritik um
- Sie zeigen Ihre Grenzen für andere gut annehmbar auf
- Sie verbessern Ihre Lebensqualität und Außenwirkung
- Sie sind widerstandsfähiger und leben gesünder
- Sie gehen entspannter mit „Ärgertypen“ um
- Sie nutzen Ärger für positive Veränderung
- Sie schaffen es, Ärger loszulassen
- Das persönliche Erfahrungslernen (Emotions4 Success) wirkt nachhaltig
- 1:1-Umsetzung im Alltag möglich

Ihr Experte



Mag. Dieter Vogel

Managementtrainer, Emotional Competence Trainer & Coach, Systemischer Coach & Supervisor, Dipl. HypnoCoach, Mediator, Lektor an der DUK (Managementinstitut)

12 Jahre Führungstätigkeit in der Privatwirtschaft, Entwickler von Emotional Mastering®



Auch als firmeninternes Seminar mit Zielspezifizierung buchbar!

Organisatorisches

Ort: Hotel****, Großraum St. Pölten, NÖ

Termin: 09.-10. Sept. 2021 (1.Tag: 09.00 – 18.00 Uhr)

Ihre Erfolgsinvestition: € 450,- ab 2. TeilnehmerIn € 400,- zzgl. MwSt, inkl. Seminarunterlage und Seminarprotokoll und Pausenverpflegung

Mag. Dieter Vogel e.U.
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz
Tel.: 0699-17 000 435
Mail: office@dieter-vogel.at

Anmeldeportal:
www.emotional-mastering.at

Mag. Dieter
VOGEL
design your emotions