

Keep Cool - Schluss mit Ärger im Business

Datum: 19. & 20.10.2024
Uhrzeit: Samstag, 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr Sonntag, 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr
Referent: Mag. Dieter Vogel
Kursbeitrag: € 455,- - Mitglieder des Vereins FreispielerIn Für Nicht-Mitglieder: € 485,-

Auch wenn dir das Leben immer wieder Grund zum Ärgern liefert ... Ob du dich ärgerst, oder WIE du dich fühlst, entscheidest DU!

Ärger hat viele Väter, sagt der Volksmund richtigerweise – und er ist ein wichtiges Signal dafür, wenn etwas nicht für uns passt. Daher wollen wir nur die Schattenseiten des Ärgerns beseitigen! Die Positive Psychologie zeigt dir deine Möglichkeiten auf, wie du auf erstaunlich einfache und rasche Weise in positive Stimmungen wechseln kannst und so deine Denk- und Handlungs- und Wirkfähigkeit verbesserst.

Die Inhalte dieses 2-tägigen Workshops im Überblick:

- Warum >>Emotions first! << Sinn macht
- Neurobiologische Funktion des Ärgerns
- Meine Anlässe & Ursachen des Ärgers
- Mein Ärger-Frühwarn-System
- Aktive Auseinandersetzung mit den eigenen Ärger-Themen
- Anti-Ärger-Strategien: > mental > emotional > energetisch
- Umgang mit Fremd- und Selbstkritik
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen & Meditation
- Positives Fühlen & Ärger-Auflösung (Transformation 4 good Emotions)
- Umsetzung anhand der aktuellen Lebenssituationen
- Die Gewichtung der Inhalte wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

Du bist richtig, wenn ...

- Du Deine Ärger-Fallen erkennen und vermeiden willst
- Du proaktiv und gelassen mit Ärger & Co. umgehen möchtest
- Du Ärger für positive Verhaltensänderung nützen willst

Keep Cool - Schluss mit Ärger im Business

- Du vorhast, souverän mit aufgebracht Menschen umzugehen und Deinen individuellen Weg entdecken möchtest wie Du Ärger-Themen klar und für andere annehmbar ansprechen kannst
- Du auf gesunde Weise deine Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden fördern willst

Schon ein einziger der obigen Punkte reicht aus, um dein Leben in neue Bahnen zu lenken – Dein Erleben vielfältiger zu gestalten.

Dieter Vogel zeigt Dir, wie Du in Deine Eigenmacht gehen kannst und Deine emotionale Selbstwirksamkeit aufbaust.

Bist du bereit?

Dann sichere dir gleich deinen Platz und melde dich an via pn oder Email an

isolde@freispielerin.at

Sa. 1, Tag 09:30 – 18:00 Uhr

So. 2. Tag 08:30 – 12:30 Uhr

Marchtrenk , OÖ (genaue Adresse wird nach Anmeldung bekanntgegeben)

Wir freuen uns auf dich!

Isolde Mitter

Gründerin Freigeist – Akademie

Über den Referenten:

Dieter Vogel ist in Österreich Emotionstrainer und -Coach der ersten Stunde. Er ist fasziniert von den Möglichkeiten der Selbstwirksamkeit und der Eigenmächtigkeit durch die erlernbare Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu gestalten. Daher hilft er Menschen, ihre (gewohnten) emotionalen Einschränkungen und Blockaden zu überwinden, indem sie sich emotional förmlich umprogrammieren.

In seinem Workshop Anti-Ärger-Management haben Interessierte die Chance, destruktive Stimmungen aufzulösen und mit Positivem Fühlen die Erlebensqualität zu steigern.

Die Freigeist-Akademie ist eine Bildungsplattform, die Kinder und Erwachsene unterstützt ihr Potenzial zu erkennen und zu entfalten