

Workshop „Emotionale Balance - Weg mit Ärger, Stress & Co"



MitarbeiterInnen und Führungskräfte haben Gefühle und Emotionen! Auch wenn das Zeigen von Emotionen im Leistungsumfeld oft als unprofessionell und Zeichen von Schwäche gilt, sind Menschen nicht nur Arbeitstiere. Aufgestaute oder verdrängte Emotionen und ungelöste Konflikte binden viel Energie, beeinträchtigen Arbeitsleistung, Gesundheit und Motivation und kosten den Arbeitgeber Zeit und Geld. Ergebnislose Meetings, steigende Mitarbeiterfluktuation, hohe Fehlzeiten, sinkende Team-Leistung, Mitarbeiter-Unzufriedenheit, Burn-out oder unproduktives Arbeitsverhalten sind nur einige Symptome einer „emotionslosen“ Unternehmenskultur.

Dieser praxisorientierte Workshop zeigt Wege auf, wie MitarbeiterInnen und Führungskräfte **schwächende negative Emotionen** rasch **loslassen** und **Leistungsfähigkeit, Motivation** und **Energie-Level** in kurzer Zeit steigern können.

Zielgruppe

MitarbeiterInnen, Führungskräfte

Inhalte und Ziele

- ❖ Emotionen: Entstehung, Wirkung und Nutzen
- ❖ Energietankstellen
- ❖ Wirksame Entspannungstechniken
- ❖ Schutztechniken (Abgrenzung und zum Schutz vor negativen Emotionen Dritter)
- ❖ Instrumente, um schwächende negative Emotionen loszulassen und Gelassenheit und emotionale Balance rasch wiederherzustellen
- ❖ Integration stärkender Emotionen (Anker für Gelassenheit & Selbstsicherheit)
- ❖ Verinnerlichung einer positiven mentalen Einstellung
- ❖ Nein sagen mit gutem Gefühl
- ❖ Werkzeuge der Deeskalation
- ❖ Praxisorientierter Workshop mit Übungen, Erfahrungsaustausch & Praxisfällen

Methoden

Ausgewogener Mix aus Trainerinput, Einzel- und Gruppenübungen, Einzel- und Gruppenreflexion, Selbsterfahrung, Mental- und Entspannungstechniken, moderiertem Erfahrungsaustausch und Praxisfällen

Hinweis: Die Teilnahme setzt die Offenheit der TeilnehmerInnen für das Erlernen und Anwenden von Mentaltechniken und energetischen Techniken in einem geschützten Rahmen voraus.

Termin & Dauer

Termin nach Vereinbarung

Dauer 2 Tage (1. Tag: 10.00-18.00 h, 2. Tag: 08.30-16.30 h)

Kosten

Tagsatz EUR 1.600.- zuzügl. USt. (Für NPOs biete ich einen reduzierten an – fragen Sie mich danach!)

Für die Anreise des Trainers wird das amtliche Km-Geld (derzeit 0,50 pro Km zuzügl. USt) in Rechnung gestellt. Eventuell anfallende Kosten für Seminarräumlichkeiten sowie Nächtigung & Verpflegung des Trainers werden gesondert verrechnet.

Trainer

Dr. Volkmar Hiebinger (info@hiebinge-beratung.at, www.hiebinger-beratung.at)