Sabine Oberhardt®
Erfolgs- und Balancestrategien

Persönlichkeitsentwicklung

Bevor die Bombe platzt: Wie Sie Ihre Emotionen steuern

Ausgangssituation:
Kennen Sie Gesprächssituationen, in denen Ihnen beinahe der Kragen platzte und Sie am liebsten lospoltern wollten? In emotionalen Situationen ist es sehr schwierig, die Ruhe zu bewahren und souverän zu reagieren. Häufig werden Aussagen getroffen, die wir im Nachgang bereuen. Soweit muss es nicht kommen.

Ziel:
Sie lernen in diesem Seminar, wie Sie Aussagen professionell und souverän formulieren, ohne, dass Ihr Gegenüber sich angegriffen fühlt. Sie erkennen, welche Gründe Ihr Gegenüber für sein Verhalten hat. Sie lernen mit Ihrer Wut und Ihrem Ärger gezielt umzugehen.

Schwerpunkte:

- Unser Gehirn: Wie Gefühle entstehen
- Ursachen von Gefühlen
- Emotionen steuern
- Innere Deeskalationsstrategien
- Was uns zum „platzen" bringt
- Reize senden
- Wie Sie sich gut abgrenzen und professionell auftreten
- Lösungselemente: Wie Sie Anliegen gegenüber hierarchisch höher gestellten Personen und Kunden formulieren
- Fallbeispiele

© by Sabine Oberhardt · Sabine Oberhardt GmbH & Co. KG · Herrenäckerstr. 52 · D-74363 Güglingen · www.sabineoberhardt.com