

Seminarangebot 2012

Emotionale Kompetenz mit der pini5 Methode

Beschreibung:

Schwierige Situationen in Beruf und Alltag lassen sich mit Gelassenheit wesentlich besser bewältigen. Wie kommen Sie zu mehr Gelassenheit? Sie lernen «krokodilische» Mechanismen erkennen und besser damit umzugehen, bei sich und mit anderen. Mit der pini5 Selbstcoaching Methode können Sie auch nach dem Seminar an diesen und anderen Themen eigenständig weiter arbeiten.

Inhalt:

- Was erzeugt negative Gefühle
- Erkennen von Verhaltensmustern
- theoretische psychologische Grundlagen
- «krokodilisches» Verhalten erkennen
- Strategien für den Umgang damit
- gewaltfreie Kommunikation
- bewusstes Beeinflussen der eigenen Gefühle
- Anleitung zum Selbstcoaching

Lernziele:

Sie lernen mit negativen Gefühlen kompetent umzugehen. Sie lernen wie Sie gelassener und anders als bisher in schwierigen Situationen reagieren können um de-eskalierend zu wirken. Sie sind fähig Ihre Gefühle achtsamer wahrzunehmen, zu artikulieren und Sie können sich künftig selbst gezielt reflektieren und coachen.

Seminardaten:

Freitag 23. März 2012, 09:00 – 17:00
Nordhaus 3, 5400 Baden (Anmeldeschluss: 24. Februar 2012)

Freitag 5. Oktober 2012, 09:00 – 17:00
Nordhaus 3, 5400 Baden (Anmeldeschluss: 5. September 2012)

Seminardauer: 1 Tag (deutsch)
Teilnehmer: min.4 max.12

Seminarpreis pro Teilnehmer: CHF 390.-
(inkl. pini5 Coaching-Karten der Emotionalen Kompetenz)

Auskunft und Anmeldung über

carolyn.pini@avexys.com
Tel: 044-822 1000

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung.
Die Durchführung wird 20 Arbeitstage vor Seminarbeginn definitiv mit dem Versand der Rechnung bestätigt.