

## Stimmungsmanagement.

Oftmals entscheidet unsere Stimmung darüber, wie überzeugend wir auftreten, wie mutig und entschlossen wir Hindernisse überwinden und wie wir uns verhalten.

Und für unser Verhalten gibt es zwei Hauptfaktoren, 1. Physiologische Vorgänge, d. h. die Summe aller körperlichen Einflüsse und 2. die aktuellen Gedanken (die interne Repräsentation). Darunter versteht man die in seinem Kopf erzeugten inneren Vorstellungen in Form von z. B. Bildern. Gedanken verändern Gefühle. Manchmal reicht ein kleiner Schritt und man fühlt sich glücklicher, ruhiger und hat mehr Selbstvertrauen. In diesem Training lernen Sie alltagstaugliche Strategien die persönliche Stimmung zu verbessern.

### Ziele

- Die persönliche Stimmung zu verbessern
- Gute Laune selbst zu erzeugen
- Zusammenhang von Wahrnehmung und Bewertung erkennen
- „Chef“ der eigenen Stimmung zu werden

### Inhalte

- Physiologische Faktoren als Grundlage unserer Stimmung
- Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Wie Gedanken und Gefühle zusammenhängen
- Für sich die Verantwortung übernehmen
- Praxiserprobte Strategien kennenlernen und anwenden

### Methoden

- Impulsvortrag
- Einzel- und Teamarbeit
- Praktische Übungen

### Dauer

Dienstag 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

### Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 12 Teilnehmer

### Veranstaltungsort

KARLSRUHER, Friedrich-Scholl-Platz, Karlsruhe

### Seminargebühr

370 Euro pro Teilnehmer.

Die Kosten für die Verpflegung übernimmt die Bankenkooperation.

### Trainer

Michael Kopf

**Termin**

**24.09.2019**