

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, um die persönliche Stimmung zu verbessern.

Ziele

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

Dauer

Mittwoch 09:00 Uhr – 17:00 Uhr

Teilnehmer

Mindestens 6, maximal 12

Veranstaltungsort

KARLSRUHER, Friedrich-Scholl-Platz, Karlsruhe

Seminargebühr

370 Euro pro Teilnehmer.

Die Kosten für die Verpflegung übernimmt die Bankenkooperation.

Trainer

Michael Kopf

Zielgruppe

- ✓ Alle Mitarbeiter und Führungskräfte aus den Bereichen Markt und Marktfolge

Termin

27.05.2020