

„Gelassenheit im Alltag“ – Gesundheit beginnt im Kopf

Angebotstyp: Impuls – Workshop
oder 1 ½ Tages Seminar

Zielgruppe: Frauen, die lernen möchten, im Alltag mit ihrem Ärger besser und konstruktiver umzugehen.

Beschreibung:

Beim Workshop „Gelassenheit im Alltag – Gesundheit beginnt im Kopf“ geht es darum, zu erkennen, was genau in mir Ärger auslöst. Es werden immer wiederkehrende Verhaltensmuster bei dem Gefühl von Ärger angesehen, dadurch erfahren die Teilnehmerinnen mehr über sich selbst und die eigene Persönlichkeit.

Darauf aufbauend werden Methoden vorgestellt und geübt, um bei Ärger im Alltag gelassener zu bleiben. Das Ziel ist in Ärger-Situationen im Berufs- und Privatleben wirksam reagieren zu können, um mehr Lebensqualität zu erhalten oder wieder zu erlangen.

Zu den Inhalten der Veranstaltung gehören deshalb die Steigerung der eigenen Frustrationstoleranz und Techniken zum Entschärfen von ärgerlichen Situationen ebenso, wie Übungen, um sich abzugrenzen oder schnell aus der emotionalen Ärger-Falle auszusteigen.

Denn Fakt ist, sich dauernd zu ärgern ist ungesund und Ärger hilft in den seltensten Fällen dabei eine Situation zu verbessern oder ein Problem zu lösen!

Referentin: Ulrike Wöhlert
Wirtschaftstrainerin, Coach und Pädagogin, Geschäftsführerin einer PR Firma, Mutter von 2 Mädchen

Dauer: 3 Stunden Workshop oder 1 ½ Tages Seminar (12 Stunden)

Anzahl der Teilnehmerinnen: bis zu 16 Frauen

Gesamtpreis: 320,-- EUR inklusive USt für Impuls-Workshop
950,-- EUR inklusive USt für 1 ½ Tages Seminar