

Emotionale Selbstverteidigung

Auch als firmeninternes Seminar
mit Zelspezififizierung buchbar!

Täglich geraten wir in Situationen, in denen unser Alarmsystem aktiviert wird. Ob durch unqualifizierte Kritik, Ironie und Sarkasmus, Vorwürfe und Schuldzuweisungen, Lügen, Unpünktlichkeit, Unehrllichkeit, Schlamperei, Faulheit oder durch das Eintauchen in eine Raunzerzone – immer sind wir gefordert, unser ICH zu verteidigen – manchmal sogar vor unseren Selbstangriffen.

Mentale Strategien und emotionale Schutzmechanismen zeigen uns in diesen 2 Tagen auf, wie wir uns vor emotionalen Fallen und Angriffen im Berufsalltag schützen können und wieder kraftvoll und konstruktiv agieren.

TeilnehmerInnen: Menschen, die sich gegen Angriffe verteidigen wollen und dabei Wert auf Lebensqualität legen.

Inhalte

- Neurobiologische Funktion des Verteidigungsmodus
- Anlässe & Ursachen - (m)eine IST-Analyse
- Arten emotionaler Angriffe
- Wirkungen im Innen und Außen
- Mein Frühwarn-System
- Anti-Ärger-Strategien:
> mental > emotional > energetisch
- Methoden Emotionaler Selbstverteidigung
- Umgang mit Fremddattacken
- Umgang mit Selbstschädigung
- Übungen anhand der aktuellen Lebenssituationen
- Entspannungsübungen
- Umsetzungsstrategien für den Alltag

Die Gewichtung der Inhalte wird den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.



Ihr Experte



Mag. Dieter Vogel

Managementtrainer,
Emotional Competence Trainer & Coach,
Systemischer Coach & Supervisor,
Dipl. HypnoCoach, Mediator, Lektor an der DUK

12 Jahre Führungstätigkeit i.d. Privatwirtschaft,
Entwickler von Emotional Mastering®



Organisatorisches

Ort: Seminarhof Silbersberg, Pichl b. Wels, OÖ

Termin: 11.-12.04. 2019 (1.Tag: 09.00 – 18.00 Uhr)

Ihre Erfolgsinvestition: € 580,-, inkl. Seminarunterlage und Seminarprotokoll und Pausenverpflegung

Ihr Nutzen:

- Sie gehen proaktiv und gelassen mit Angriffen und Kritik um
- Sie setzen klare Grenzen
- Sie verbessern Ihre Lebensqualität und Außenwirkung
- Sie werden widerstandsfähiger und leben gesünder
- Sie aktivieren die Kraft der Ruhe und Gelassenheit
- Sie nehmen keinen Ärger mehr mit nach Hause
- 1:1-Umsetzung im Alltag möglich

Mag. Dieter Vogel e.U.
Langfeldstr. 52, A-4040 Linz
Tel.: 0699-17 000 435
Mail: office@dieter-vogel.at

Anmeldeportal:
www.emotional-mastering.at

Mag. Dieter
VOGEL
design your emotions