

Ent-Ärgerung

Wie Sie Ärger in produktive Energie umwandeln



ZIEHEN SIE RECHTZEITIG DIE ÄRGERBREMSE!

Sie ärgern sich mal wieder über sich selbst oder andere? Sie merken dabei, dass der Ärger Ihren Handlungsspielraum dämpft oder teilweise lähmt.

Ziel dieses Seminars ist es, die eigenen Verhaltensweisen zu hinterfragen, mit Faktoren des eigenen Ärgers besser umzugehen und rechtzeitig die „Ärgerbremse“ zu ziehen.

Es geht auch um ein allgemeines „Aufwachen“ aus einer Art Tief-



ZIELGRUPPE:

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Ebenen und Abteilungen

INHALT:

- Psychologische Wirkung von Ärger auf die Gedanken
- Was Ärger mit dem Körper macht
- Den Ärger entschärfen und aus dem Teufelskreis aussteigen
- Bewertungsmuster und Kriterien von ärgerlichen Situationen
- Wie der Ärger nicht „ärger“ wird
- Anderen und sich selbst Grenzen setzen
- Wie Sie vom Ärger wieder runterkommen

ALLGEMEINE RAHMENBEDINGUNGEN:

Dauer: 1 - 2 Tage (Inhalte und Ziele werden individuell im Vorgespräch vereinbart)

Termin: nach Vereinbarung

Ort: vor Ort in Ihrem Unternehmen, im WIFI oder im Seminarhotel

Teilnehmer: max. 12 Personen pro Gruppe

INVESTITION:

€ 1.390,- zzgl. 10 % USt. pro Tag

darin enthalten:

- Trainerhonorar (exkl. KM-Geld)
- Teilnahmebestätigungen
- Vorgespräche

Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten (ab 2 Seminartagen).

schlaf, indem sich die meisten Menschen befinden. Durch das Beheben von Denkfehlern wird mühelos die eigene Schöpferkraft wieder aktiviert, wodurch ein bewussteres Verhalten leicht möglich wird.

Die Teilnehmer des Seminars lernen, sich selbst in gewissen Situationen zu „beobachten und erfahren“ und durch bewusste Entscheidungen die eigenen Reaktionen, wie gewünscht, zu verändern.

TRAINER:

Manfred Rauchensteiner

ist Emotionstrainer, Wissensvermittler, Glücksforscher



Beruflicher Werdegang & Ausbildung

Ausbildung zum Glückstrainer® (Einzeltraining nach Ella Kensington) in München. Danach Praktikum und Glücksforschung, Erstellung von Seminaren und Weiterbildung in Einzeltrainings, Arbeiten in Synergiegruppen, Vortragsreihen.

FEEDBACK VON SEMINAR-TEILNEHMERN:

- „Ich konnte mir nie vorstellen mit welcher Leichtigkeit man für mich so schwierige Themen in den Griff bekommen kann! Großartig!“
- „Die Erkenntnis, dass ich nicht mein Verstand bin, half mir in all meinen Lebensbereichen.“
- „Mich faszinierte besonders mit wie viel Spass so ernste Themen besprochen werden können, wie sich Probleme in für mich wertvolle Erfahrungen umwandeln lassen.“
- „Die Aufgabe meines Widerstandes gegen die Realität, hat auf mich eine unglaublich befreiende Wirkung. Wusste bisher nicht wie mächtig ich bin. Mein Selbstbewusstsein steigt dadurch.“
- „Ich horche wieder viel mehr auf meinen Körper, beobachte den Druck in meiner Brust, den unangenehme Emotionen in mir auslösen, und merke, wie rasch diese wieder verschwinden. Vielen Dank für diese Übung.“

Haben Sie Fragen zu „ENT-ÄRGERUNG“?
Ich freue mich über Ihr Interesse und berate Sie gerne!

DI Günter Znidersic, Produktmanager



WIFI Firmen-Intern-Training
Wiener Straße 150, 4021 Linz
Tel.: +43 (0)5 - 70 00 - 73 52
Mobil: +43 (0) 664 / 333 98 45
Fax: +43 (0)5 - 70 00 - 73 59
E-Mail: guenter.znidersic@wifi-fit.at
www.wifi-fit.at