

Wären Sie gerne ausgeglichener und gelassener? Doch wie gelingt Ihnen dies?

Stress, Burnout, Hektik, Konkurrenzdruck, Ärger – viele Menschen leiden unter den modernen Lebensbedingungen.

Gelassenheit ist keine angeborene Fähigkeit, sondern eine Lebenshaltung, die jeder erlernen und aufbauen kann.

Dr. Wolfgang Howald vermittelt Ihnen eine Reihe von praktischen Methoden, um wirksam Gelassenheit und eine entspannte Aufmerksamkeit zu fördern. In erster Linie geht es darum, auch in kritischen Situationen adäquat zu reagieren und eine gelassene Grundhaltung aufrechtzuerhalten bzw. zu erweitern.

Dozent:

Dr. Wolfgang Howald, Dipl.-Psychologe, Managementtrainer und Coach

Arbeitsform:

Lehrgespräche und Übungen

Fördermöglichkeit:

Bildungsprämie, Bildungsscheck NRW

Themen:

- Was ist Gelassenheit? Merkmale gelassener Menschen
- Strategien des „inneren Kritikers“ aufdecken und Denkfallen vermeiden – mentale Stärke aufbauen
- Gelassenheit beginnt im Kopf
- Emotionales Selbst-Management – belastende Gefühle wirksam verändern
- Das persönliche Lebenstempo entschleunigen durch „Downshifting“, Selbstbestimmung und Ausgeglichenheit im Job
- Gelassenheitsfördernde Techniken für schwierige Situationen – erfolgreiche Wege aus dem „Hamsterrad“

Termine: 03./04. Juli 2019

Dauer: 2 Tage

Zeiten: 1. Tag: 10:00 Uhr - 18:00 Uhr
2. Tag: 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Preis: 565,- € (inkl. Mittagessen, Getränke, Lehrunterlagen)

Ansprechpartnerin:

Claudia Koppers, 02865 6084-11
c.koppers@akademie-des-handwerks.de

Verbindliche Anmeldung per Fax an: 02865 6084-10 oder online unter www.akademie-des-handwerks.de zum Seminar „Gelassenheitstraining“

Termin: _____	Bemerkungen: _____
Rechnung an: _____	_____
Teilnehmer: _____	_____
Straße: _____	
PLZ/Ort: _____	
Telefon-Nr.: _____	
e-Mail: _____	
Geburtsdatum: _____	
Internet: _____	
Branche: _____ Betriebsgröße: _____	

Übernachtung	EZ p. P.	DZ p. P.
Schloss (DU, WC, Digital-TV) <input type="checkbox"/>	€ 69,00	<input type="checkbox"/> € 51,50
Vorburg (DU, WC, Digital-TV) <input type="checkbox"/>	€ 69,00	<input type="checkbox"/> € 51,50
Gästehaus (DU, WC) <input type="checkbox"/>	€ 45,00	<input type="checkbox"/> € 35,00
Frühstück € 13,00 <input type="checkbox"/>	Ja	<input type="checkbox"/> Nein
Übernachtung vom _____ bis _____		