

Nutzen Sie das natürliche Abperl-Prinzip der Lotusblüte!

Der Lotuseffekt

Wege zu mehr Gelassenheit, Souveränität und Leistungsfähigkeit



Zielgruppen

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte sowie an Mitarbeiter/-innen aller Ebenen und Bereiche, die in Zukunft gelassener agieren und noch souveräner auftreten bzw. handeln wollen.

Referent

Marc-Stephan Daniel



ist Organisationspsychologe und Experte für die mentale und kommunikativ-dialektische Bewältigung von

Druck- und Stresssituationen. Herr Daniel trainiert und coacht langjährig höchst erfolgreich Führungskräfte aller Bereiche.

- > Wie Sie negative Emotionen abperlen lassen
- > Einen kühlen Kopf bewahren – trotz Stress und Unmut
- > Intelligentes Emotionsmanagement – die innere Haltung gegenüber Ärger hinterfragen und neu bewerten
- > Leistungsblockaden erkennen und auflösen
- > Das eigene Verhalten besser verstehen und bewusster steuern
- > Was ärgert mich und warum – die Frustrationstoleranz erhöhen

Zielsetzung der Veranstaltung

Im beruflichen Alltag sind wir ständig mit Druck, hoher Arbeitsbelastung und anstrengenden Sozialkontakten konfrontiert. Das löst oft negative Emotionen aus, macht unzufrieden und führt zu Blockaden.

In der Natur haben sich Techniken im Umgang mit Belastungen bestens bewährt, die heute bereits erfolgreich in der Nanotechnologie genutzt werden: Die Lotusblüte schafft es, Schädliches, z.B. Verunreinigungen, einfach abperlen zu lassen, gleichzeitig aber wichtige Nährstoffe aufzunehmen (Lotuseffekt).

Wie können wir dieses Erfolgsmodell für unseren (Berufs-)Alltag nutzen, um z.B. Ärger und Frustration abperlen zu lassen, aber dennoch Positives bzw. Konstruktives aufzunehmen? Lernen Sie in diesem Seminar die Ursachen von Ärger, Frustration bzw. Stress kennen und erfahren Sie, wie Sie trotzdem einen kühlen Kopf bewahren. Ihnen werden alternative Sichtweisen aufgezeigt und Sie erhalten effiziente Techniken, um gelassener, zufriedener und souveräner handeln zu können.

Termine

- 18. bis 19. März 2020 bei Düsseldorf
- 01. bis 02. April 2020, Hannover
- 22. bis 23. April 2020, Wien
- 04. bis 05. Mai 2020, Mainz
- 13. bis 14. Mai 2020 bei Stuttgart

> **Intensiv-Seminar**

1. Tag 09.30 Uhr**Das Prinzip des Lotuseffekts**

- > Der entscheidende Schritt zum souveränen Eindruck: die konzentrierte Gelassenheit
- > Schwierige Situationen unter Kontrolle haben
- > Konzentration auf das Wesentliche
- > Wie Sie negative Einflüsse abperlen lassen
- > Einen kühlen Kopf bewahren – trotz Stress und Unmut

Intelligentes Emotionsmanagement

- > Das wirksame Reiz-, Erregungs- und Belästigungsmanagement im Beruf
- > Woher wir unseren Selbstwert nehmen
- > Das eigene Selbstwertmanagement optimieren
- > Ganz entscheidend: der Zusammenhang zwischen Gefühlen und Emotionen
- > Die innere Haltung gegenüber Widerstand und Kritik erkennen
- > 10 Stufen des Burn-out und präventive Maßnahmen
- > Eigene Bewertungskonzepte prüfen und ggf. austauschen
- > Selbstwirksamkeit: Glauben Sie eigentlich an sich und Ihre Fähigkeiten?

Das eigene Verhalten verstehen und bewusster steuern

- > Das eigene Verhalten an den Gegebenheiten ausrichten
- > Wie Sie Ängste und Unsicherheiten beherrschen
- > Entscheidungen zeitnah treffen und Entscheidungsreue vermeiden
- > Wie Sie Leistungsblockaden erkennen und auflösen
- > So bleiben Sie handlungsfähig unter Druck und Spannung
- > Handeln Sie schon ressourceneffizient oder kämpfen Sie immer noch gegen Windmühlen?
- > Alternative Sichtweisen: die Macht der Möglichkeitenanalyse

17.30 Uhr Ende des ersten Tages

2. Tag 08.45 Uhr**Anders sein und dazu stehen**

- > Akzeptanz von Andersartigkeit: das Umfeld besser verstehen
- > Sie entscheiden über Abgrenzung und Selbstschutz
- > Handlungsregulation im Business: rollenprofessionelles Verhalten täglich leben
- > Muss etwas im sozialen Umfeld reguliert werden?
- > Wie Sie sich gegenüber Forderungen, überzogenen Erwartungen und sozialer Erpressung mental schützen

Schädigende Denkmuster durchbrechen

- > Kritisch betrachtet: unsere Annahmen über die Wirklichkeit
- > Woher unsere Annahmen kommen und wie wir sie ggf. modifizieren können
- > Wie wir unsere Weltsicht mit Bewertungen belegen – und welche Alternativen es dazu gibt
- > Vermeiden von Verzerrungen, Fehldeutungen und schädlichen Schlussfolgerungen
- > Wie Sie Ihre eigene Weltsicht flexibilisieren und gelassener werden

Wege zu mehr Gelassenheit und Souveränität – Nutzen Sie den Lotuseffekt

- > Was lasse ich an mich heran – wo grenze ich mich ab?
- > Den Ärger im Griff behalten
- > Was ärgert Sie eigentlich und warum?
- > Vorsicht Falle: Irrationale Glaubenssätze als Quelle von Falschbewertungen
- > Wie Sie Ihre Frustrationstoleranz rasch erhöhen
- > Mit negativen Situationen richtig umgehen
- > Selbstschädigende Gedanken erkennen und auflösen
- > Raus aus dem Tunnelblick

16.30 Uhr Ende der Veranstaltung und Verabschiedung

Anmeldung**Fax 06 11 / 2 36 00 60**

Ja – ich nehme teil:

2-Tage Intensiv-Seminar: „Der Lotuseffekt“

- 18. bis 19. März 2020 bei Düsseldorf
Mercure Hotel Düsseldorf Ratingen, Telefon: 021 02 – 91 85
- 01. bis 02. April 2020, Hannover
Mercure Hotel Hannover Medical Park, Telefon: 05 11 – 9 56 60
- 22. bis 23. April 2020, Wien
IntercityHotel Wien, Telefon: 00 43 – 1 52 58 50
- 04. bis 05. Mai 2020, Mainz
Novotel Mainz, Telefon: 061 31 – 95 40
- 13. bis 14. Mai 2020 bei Stuttgart
H+ Hotel Stuttgart Herrenberg, Telefon: 070 32 – 27 10
- Bitte korrigieren Sie meine Anschrift wie unten angegeben

1. Name Vorname
Position Abteilung
E-Mail
2. Name Vorname
Position Abteilung
E-Mail
Firma
Straße Postfach
PLZ Ort
Telefon -fax
Datum, Unterschrift
Rechnung an [Name, Abteilung]
Straße Postfach
PLZ Ort

> Teilnahmegebühr

€ 1.350,- zzgl. MwSt. bei Anmeldung von 1 Teilnehmer, für den 1. Teilnehmer
 € 1.150,- zzgl. MwSt. für den 2. und jeden weiteren Teilnehmer
 In der Gebühr sind Tagungsgetränke, Pausenkaffee, Mittagessen sowie eine Dokumentation enthalten. Ein Rücktritt vom Vertrag hat schriftlich zu erfolgen. Die Stornierung der Anmeldung bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist kostenlos, evtl. geleistete Teilnahmegebühren werden im vollen Umfang rückerstattet. Bei Stornierung der Anmeldung 4 bis 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden 30 % der Teilnahmegebühr fällig, bei Stornierung der Anmeldung ab 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn oder bei Nichterscheinen sind 100 % der Teilnahmegebühr zu zahlen. Das Nichterscheinen des angemeldeten Teilnehmers gilt als Absage. Eine Vertretung des gemeldeten Teilnehmers ist selbstverständlich kostenlos möglich. Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen finden Sie im Internet unter www.excellence.de/agb.

> Hotelübernachtung

Im Seminarhotel steht für Teilnehmer ein begrenztes Zimmerkontingent zu Sonderkonditionen zur Verfügung. Bitte nehmen Sie die Zimmerreservierung direkt im Seminarhotel unter dem Stichwort „WEKA Akademie“ vor.

> Über excellence

Das Excellence Managementforum ist eine Marke der Weka Akademie GmbH, die zu den führenden deutschen Anbietern im Bereich der Weiterbildung von Fach- und Führungskräften gehört.

> Hinweis zum Datenschutz

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten entsprechend unserer Datenschutzerklärung (www.excellence.de/Datenschutz). Sie können der Nutzung Ihrer personenbezogenen Daten jederzeit per E-Mail an datschutz@excellence.de widersprechen.

So melden Sie sich an

> Fax: 0611 / 2 36 00 60

> E-Mail / Info-Telefon
anmeldung@excellence.de
0611 / 2 36 00 70> Post
Excellence Managementforum,
eine Marke der Weka Akademie GmbH
Friedrichstraße 16-18, 65185 Wiesbaden