



## Cool bleiben – gelassen reagieren

# Wirkungsvolle Strategien für den souveränen Umgang mit Emotionen!

### Zusammenfassung

Jeder kennt sie, die „Aufreger“ des Tages. Menschen, Situationen, Ereignisse, Abläufe, Veränderungen, Gerüchte, Ziele, Erwartungen, Reaktionen und Gegenreaktionen – vieles prasselt tagtäglich ungefiltert auf uns ein und ist Auslöser verschiedenster Emotionen. Diese sind allemal menschlich, im Business aber selten hilfreich.

### Inhalte

#### Trainieren Sie, wie Sie

- > einen klaren Kopf behalten in hitzigen Situationen
- > sachlich reagieren bei emotionalen „Übergriffen“
- > selbstbewusst persönlichen Angriffen begegnen
- > de-eskalierend agieren
- > angemessen reagieren in schwierigen Gesprächssituationen
- > sich auf zielführende Handlungsoptionen konzentrieren trotz Hektik und Stress
- > Umgang mit Stress und aufgewühlten Konstellationen

#### Lernen Sie

- > Störungen abzufedern
- > Provokationen „cool“ zu begegnen
- > Ihre Emotions-Muster zu reflektieren
- > verschiedene Hebel zum Umgang mit Ihrem persönlichen Stress kennenzulernen
- > angemessen, spontan und schlagfertig auf Angriffe zu reagieren
- > de-eskalierende Instrumente und Methoden zu nutzen
- > emotionale vs. rationale Wahrnehmung – innere Bilder, äußere Wahrheit
- > zu agieren statt nur zu reagieren
- > neue Handlungsoptionen zu nutzen statt in Affekt-Reaktionen zu verharren
- > positive Ausstrahlung statt Nerven zu zeigen

#### Zielgruppe

Mit diesem Seminar wenden wir uns an Fach- und Führungskräfte aus allen Unternehmensbereichen und Branchen, die ausgeglichen, zielführend und professionell in hektischen Zeiten, unter schwierigen Umständen und/oder konflikträchtigen Situationen agieren wollen.