TOP-INTENSIVSEMINAR
25./26. NOVEMBER 2020 IN BAD HOMBURG

MANAGEMENT FORUM STARNBERG

Cool bleiben – gelassen reagieren

Wirkungsvolle Strategien für den souveränen Umgang mit Emotionen!

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

Special:
„Keep-cool live“ – Trainieren Sie mit unserer Business-Schauspielerin Echt-Situationen, die Sie im Berufsalltag meistern müssen!

IHR TRAINERTEAM

Gerhild Voigtländer,
Trainerin und Coach,
Rolf Schulz HR Consultants AG

Judith Nowacki,
Business-Schauspielerin

© Trueffelpix - Fotolia.com

www.management-forum.de/cool-bleiben

SEMINARBESCHREIBUNG

... 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.

Unsere „Aufreger" lassen sich nur bedingt vermeiden, eine emotional unabhängige Reaktion darauf kann man trainieren.

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

Am ersten Tag des Trainings geht es um die grundsätzliche Kommunikation und Wahrnehmung. Sie verstehen die Interaktion zwischen Menschen und Ihre Rolle im „Spiel". Wie entstehen emotionale Schleifen? Wieso eskalieren manche Situationen und andere nicht? Welche Bilder, welchen Film haben Sie im Kopf und wie wirkt dies auf Ihr Verhalten. Erkenne Dich selbst und verstehe Dein Gegenüber.

Der zweite Tag bringt Sie dem konkreten, persönlichen Verhalten näher. Testen Sie sich und entdecken Sie Ihre persönlichen Spielräume.

METHODE „KEEP-COOL LIVE".

Trainieren Sie mit unserer Business-Schauspielerin Geschäftssituationen, die Sie im Alltag meistern möchten. Bleiben Sie cool, auch in hitzigen Momenten. Profitieren Sie von der professionellen Rückmeldung durch unsere Schauspielerin Judith Nowacki auf emotionaler sowie kognitiver Ebene.
Das zusätzliche Trainer-Feedback durch Gerhild Voigtländer stärkt zusätzlich die Selbstwahrnehmung der Teilnehmer.

ZEITLICHER RAHMEN

Erster Seminartag

9.15	Begrüßung der Teilnehmer
12.30	Gemeinsames Mittagessen
18.00	Ende des ersten Seminartages

Get-together: Wir laden Sie herzlich ein zum Dialog mit Referenten und Teilnehmern – eine Gelegenheit für Erfahrungsaustausch, Networking und Kontakte am Rande der Veranstaltung.

Zweiter Seminartag

8.30	Beginn des zweiten Seminartages
12.30	Gemeinsames Mittagessen
16.30	Ende des Seminars

Die Kommunikations- und Kaffeepausen werden im Verlauf des Seminars festgelegt.

IHR TRAINERTEAM

Gerhild Voigtländer ist seit 1996 selbstständige Management Consultant und Geschäftsführerin der "CGV Schulungen". Seit 2010 ist sie auch für die Rolf Schulz HR Consultants AG in Baden-Baden tätig. Frau Voigtländer verfügt über umfangreiche, langjährige Praxiserfahrung als Trainerin, Coach und Mediatorin. Ihre Kernbereiche sind Kommunikation, Konfliktmanagement und Projektmanagement. Sie begleitet Führungskräfte, Teams und Coachees in vielen groß- und mittelständischen Unternehmen aus Chemie, Pharmazeutik, Wirtschaftsberatung, Werkzeugmaschinenbau, Automobilzulieferer, Luft- und Raumfahrt und IT.

Judith Nowacki, geboren 1964 in Düsseldorf, absolvierte diverse Schauspiel-, Pantomime- und Theatersportseminare von Kindesbeinen an. Heute arbeitet sie hauptsächlich als Unternehmensschauspielerin, ist gefragt als Referentin für „Team building"-Maßnahmen in unterschiedlichsten Firmen und Theatersport-Workshops im Bereich der Erwachsenenbildung, aber auch im Kinder- und Jugendbereich.

Ihre Trainerinnen:
Gerhild Voigtländer,
Trainerin und Coach, Rolf Schulz HR Consultants AG
Judith Nowacki,
Business-Schauspielerin

Herzlich willkommen!
> Überblick über Agenda und Seminarziele
> Erwartungen der Teilnehmer an das Seminar

Emotion in der Kommunikation
> Fördernde Kommunikation
- Gestalten Sie Gespräche empfängerorientiert
- Nutzen Sie gemeinsame Bilder für sich und Ihren Gesprächspartner

> Inhalts- und Beziehungsebene
- Vermeiden Sie emotionale Eskalation im Gespräch
- Schwierige Gespräche brauchen Vertrauen, steuern Sie die Beziehung zu Ihrem Gesprächspartner

> Wie spricht der Körper
- So erkennen Sie nonverbale Signale
- Analoges Markieren verstärkt Ihre Aussage

Wahrnehmung
> Selektive Wahrnehmung
- „Ich mache mir meine Welt, wie sie mir gefällt"
- Entdecken Sie die „Landkarte" Ihres Gesprächspartners

> Innere Bilder, äußere Wahrheit
- Steuern Sie Ihre inneren Bilder und schützen Sie sich so vor emotionalen Spiralen
- Nutzen Sie Feedback, um Spannungen abzubauen

Re-Framing-Technik
> Ich bin, was ich denke
- Konditionieren Sie sich positiv
- Entdecken Sie Ihre Möglichkeiten auch in schwierigen Situationen

> Selbstbestimmtes „Kopfkino"
- Machen Sie sich Ihre inneren Filme bewusst
- Werden Sie der Regisseur Ihres Auftritts

De-Eskalation
> Situationsanalyse mit Perspektivenwechsel
- Nehmen Sie einen anderen Blickwinkel ein und schauen Sie „dahinter"
- Aus der Hubschrauberperspektive sieht doch manches ganz anders aus. Lernen Sie die Dinge mit Abstand zu betrachten
- Schaffen Sie neue Strukturen in Ihrem Denken und Handeln und bekommen Sie so die Übersicht auch in komplexen Situationen
- Vertreten Sie Ihren Standpunkt angemessen und mit Überzeugung
- So platzieren Sie Ihr Anliegen zielführend

Grundsätzlicher Umgang mit Emotionen
> Umgang mit den „roten Knöpfen"
- Was bringt Sie auf die Palme und wie kommen Sie wieder runter
- Sie suchen Streit - so funktioniert's

> Ebnen von Stress und Hebel zur Bewältigung
> Das Stress-Modell
- Entdecken Sie Ihre Antreiber
- Machen Sie den Stresstest und entdecken Sie Ihre Programme

Verhalten unter Druck
> Satir-Kategorien
- Entdecken Sie Ihr persönliches Verhalten unter Druck
- Entwickeln Sie neue, positive Verhaltensoptionen

> Rational vs. emotional – Muster im Alltag
- Geben Sie Ihrer Ratio eine Chance
- Unterbrechen Sie eigene und fremde Muster für neue, angemessene Verhaltensweisen

> Agieren statt reagieren
- So machen es die Spezialisten – Lernen Sie vom „Special Air Service"
- Lernen Sie mit der „Quiz-Methode" unter Druck angemessen zu reagieren
- „Wie echt!" Üben Sie mit einem Profi

> Techniken für akuten Stressabbau

Erkenntnisse und nächste Schritte:
Persönlicher Aktionsplan

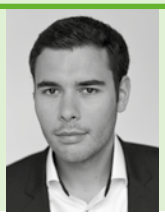
Methoden:
> Trainer-Input
> Diskussion im Plenum
> Einzel- und Gruppenübungen
> Praxisübungen mit Unternehmensschauspieler
> Trainer- und Teilnehmerfeedback
> Reflektion/Selbstreflektion

IHR ANSPRECHPARTNER

Florian Schwan
Konferenz-Manager

„Ihre Fragen zur Veranstaltung beantworte ich gerne!"

Tel. +49 8151 2719-17
florian.schwan@management-forum.de



INFORMATIONEN

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 konfliktträchtigen Situationen agieren wollen.

ANMELDUNG

> per Telefon: +49 8151 2719-0 **> per Fax:** +49 8151 2719-19 **> per E-Mail:** info@management-forum.de
> per Internet: www.management-forum.de/cool-bleiben **> per Post:** Management Forum Starnberg GmbH · Maximilianstr. 2b · D-82319 Starnberg

TEILNAHMEGEBÜHR

Die Gebühr für das zweitägige Seminar beträgt € 1.995,- zzgl. gesetzlicher MwSt. Die Teilnahmegebühr enthält Arbeitsunterlagen, Getränke, Kaffeepausen und Mittagessen. Jede Anmeldung wird von Management Forum Starnberg GmbH schriftlich bestätigt. Sollte mehr als eine Person aus einem Unternehmen an diesem Seminar teilnehmen, gewähren wir dem zweiten und jedem weiteren Teilnehmer 10% Preisnachlass. Die Teilnahme an der Veranstaltung setzt Rechnungsausgleich voraus. Orts-, Format- und Programmänderungen behalten wir uns vor. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Teilnahmebedingungen an.

RÜCKTRITT

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 75,- zzgl. gesetzlicher MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich bei Management Forum Starnberg GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

TERMINE UND ORTE

Mittwoch, 25. November und Donnerstag 26. November 2020 in Bad Homburg: Maritim Hotel Bad Homburg, Ludwigstraße 3, D-61348 Bad Homburg, Tel.: +49 6172 6600-138, Fax: +49 6172 660-100, E-Mail: info.hom@maritim.de, Internet: www.maritim.de/bad-homburg, Zimmerpreis: € 125,- exkl. Frühstück

ZIMMER-RESERVIERUNG

Für dieses Seminar steht Ihnen im Veranstaltungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zur Verfügung. Bitte nehmen Sie die Buchung rechtzeitig und direkt im Hotel unter Berufung auf Management Forum Starnberg vor. Der Zimmerpreis ist nicht in der Teilnahmegebühr enthalten.

REGISTRIERUNG

Der Veranstaltungs-Counter ist ab einer Stunde vor Veranstaltungsbeginn zur Registrierung geöffnet. Als Ausweis für die Teilnahme gelten Namensplaketten, die vor Beginn zusammen mit den Arbeitsunterlagen ausgehändigt werden.

MANAGEMENT FORUM STARNBERG

Als Veranstalter von Fachkonferenzen und -seminaren für Führungskräfte stehen wir für > professionelle Planung, Organisation und Durchführung > Zusammenarbeit mit namhaften Referenten > aktuelle Themen und sorgfältig recherchierte Inhalte > viel Raum für informative Diskussionen und interessante Kontakte

INHOUSE-SCHULUNGEN UND EINZEL-COACHINGS

Zu diesen und weiteren Themen bieten wir individuell auf Ihr Unternehmen zugeschnittene Inhouse-Schulungen und individuelle Einzel-Coachings an. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir unterbreiten Ihnen gerne ein unverbindliches, auf Ihre Wünsche zugeschnittenes Angebot.
Ihr Ansprechpartner: Tim Freiwald, Tel.: +49 8151 2719-14, tim.freiwald@management-forum.de

ANREISE

DB

Mit der Deutschen Bahn ab € 54,90 deutschlandweit zur Veranstaltung von Management Forum Starnberg! (Einfache Fahrt mit Zugbindung inklusive City Ticket zur Nutzung in bestimmten Tarifzonen des ÖPNV für An- und Abreise in 126 Städten, solange der Vorrat reicht).
Infos unter: www.management-forum.de/bahn

Fax +49 8151 2719-19, www.management-forum.de/cool-bleiben

Bitte Coupon im Briefumschlag oder per Fax an: Management Forum Starnberg GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg

X ????

○ Ja, hiermit melde ich mich an für das Seminar

Cool bleiben – gelassen reagieren

25./26. November 2020 in Bad Homburg

1. Name _____ 2. Name _____

Vorname _____ Vorname _____

Position _____ Position _____

Abteilung _____ Abteilung _____

Firma _____

Straße/PF _____ PLZ/ Ort _____

Telefon _____ Telefax* _____

E-Mail* _____

Branche _____ Beschäftigtenzahl: ca. _____

Datum _____ Unterschrift _____

Management Forum
Starnberg GmbH
Frau Elisabeth Di Muro
Maximilianstraße 2b
D-82319 Starnberg

Bei Stornierung der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 75,- zzgl. gesetzlicher MwSt. pro Person erhoben, wenn die Absage bis spätestens 15 Tage vor Veranstaltungsbeginn schriftlich bei Management Forum Starnberg GmbH eingeht. Bei Nichterscheinen des Teilnehmers bzw. einer verspäteten Abmeldung wird die gesamte Teilnahmegebühr fällig. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Datenschutzhinweis: Die Management Forum Starnberg GmbH verwendet die im Rahmen der Anmeldung erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung unserer Leistungen und um Ihnen per Post Informationen über weitere Angebote zu schicken. Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke selbstverständlich jederzeit gegenüber Management Forum Starnberg GmbH, Maximilianstraße 2b, D-82319 Starnberg, unter info@management-forum.de, oder telefonisch unter +49 8151 2719-0 widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Die vollständige Datenschutzerklärung können Sie unter www.management-forum.de/mfs-datenschutz/ einsehen. *Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass wir Sie über verschiedene Marketingkanäle (Post, Fax, E-Mail, App, Social Media, sowie Medien unserer Partner) über unser aktuelles Angebot informieren dürfen. Des Weiteren erteilen Sie uns als Veranstalter die Erlaubnis, während der Veranstaltung Foto- und Videoaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden.