

Mit Gelassenheit den Stress entschärfen

Seminarnummer	20.05.0141.01
Termin	Mittwoch, den 27.05.2020 bis Donnerstag, den 28.05.2020
- Zeit	08:30 Uhr bis 16:30 Uhr
- Ort	Raum 2 und 10, Akademie der Sparkassen-Finanzgruppe Saar
- Referent/in	Nicole Krause, La Scena
Zielgruppen	Mitarbeiter/-innen aus allen Bereichen
Zielsetzung	Die Teilnehmer/-innen <ul style="list-style-type: none">• kontrollieren Ihre Reaktion• finden gute Worte und Formulierungen• haben ein Empfinden für Prioritäten• bleiben sachlich in hitzigen Situationen• strahlen Sicherheit und Ruhe aus• finden innere Stabilität durch Gelassenheit• kennen ein Methodenset für ihren Alltag

Inhalte

Tag 1: Wo stehe ich, wo will ich hin

- Wahrnehmungs-Training: Sich seiner selbst und seiner Ausstrahlung bewußt sein
- Körpersprache aktiv sprechen und verstehen
- Meine Stimme: paraverbale Zeichen
- Sprache: Die Kunst der positiven Umdeutung

Tag 2: Meine Werkzeugkiste der Gelassenheit

- Präsenz und innerer Status
- Konkrete Methoden für den Alltag
- Improvisationen zur Umsetzung: Gelassenheit in brenzligen Situation

Zuständig	
- Organisation	Backes, Timo timo.backes@svsaar.de
- Inhalt	Stephan, Lisa-Marie lisa-marie.stephan@svsaar.de
Meldeschluss	Freitag, den 03.04.2020