Management Circle Intensiv-Seminar

Keep cool – Die Emotionen im Griff

Wirksame Strategien für mehr Gelassenheit

So behalten Sie einen kühlen Kopf

- Entdecken Sie Ihre destruktiven Gedankenmuster
- Hinterfragen Sie Ihre Anspruchsgedanken – muss immer alles perfekt sein?
- Erstellen Sie Ihre rationale Selbstanalyse – den inneren Autopiloten umprogrammieren
- Trainieren Sie emotionale Kompetenzen und psychische Gesundheit
- Stärken Sie Ihren emotionalen Schutzschild durch bewusste Steuerung Ihrer Gefühle und Gedanken
- Entwickeln Sie eine Anti-Ärger-Strategie und werden souverän in Konflikten
- Erarbeiten Sie Ihren eigenen Richtungswechsel im Kopf

Ihr persönlicher Mehrwert

✔ Direkte Anwendung von hochwirksamen Methoden
✔ Schritt für Schritt zum individuellen Emotionsmanagement
✔ Konkretes Trainingsprogramm für Ihre persönlichen Ziele

Wählen Sie Ihren Termin
19. und **20. März 2024** in **München**
14. und **15. Mai 2024** in **Düsseldorf**
9. und **10. Juli 2024** in **Frankfurt/M.**

Ihre Expertin

Dr. Miriam Fritsch-Kümpel
Team of Experts

Begeisterte Teilnehmerstimmen

“ Eines der besten Seminare ever.
N. Lienkamp, Gebhardt-Stahl GmbH

“ Gelungen!
C. Waller, SHS-Stahl-Holding-Saar GmbH & Co. KGaA

“ Sehr spannende Inhalte. Werde ich jedem empfehlen, der einen besseren Zugang und ein besseres Verhältnis zu seinen Emotionen erlangen möchte.
L. Heerdegen, Currenta GmbH & Co. OHG

MANAGEMENTCIRCLE®
BILDUNG FÜR DIE BESTEN

Melden Sie sich jetzt an! www.managementcircle.de/M05862

Note
1,4
1889
Teilnehmer

Trainieren Sie Ihre emotionalen Kompetenzen

Herzlich willkommen

- Begrüßung durch die Trainerin
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars und Abgleich mit Ihren Erwartungen als Teilnehmer
- Vorstellungsrunde der Teilnehmer

Definition Ihres persönlichen Seminarziels: Welche konkreten Situationen möchten Sie künftig entschärfen?

Standortbestimmung: Ihr persönliches Triggerprofil

- Belastungsanalyse: Was triggert Ärger, Stress und Angst?
- Wie Emotionen und körperliche Stressreaktionen in uns entstehen
- Das Stressrad dreht sich: Wann beginnt die Überforderung?

  Übung: Der Warnsignale-Check
- Ihr persönliches Veränderungsprojekt

Strategie 1
Den Autopiloten umprogrammieren

- Die Gefühle – das Machtinstrument des Autopiloten
- Wie Denken, Fühlen und Handeln Ihre Gesundheit, Effizienz und Erfolge beeinflussen
- Risikotypen für stress- und ärgerbedingte Erkrankungen
- Das ABC-Modell

  Übung: Ihre persönliche Denkstruktur-Analyse

Strategie 2
Akzeptanz, Optimismus und Co.

- Das resiliente Mindset

  Übung: Resilienzcheck
- Akzeptanz und Lösungsorientierung stärken
- Wahrnehmungsebenen reflektieren und verändern
- Was tun gegen Katastrophengedanken?
- Ziel: Perspektivenwechsel und Entlastung erleben

Strategie 3
Das Positive kultivieren

- Martin Seligman und die positive Psychologie
- Der Tetris-Effekt
- Charakterstärken analysieren und wertschätzen

  Übung: Erkennen Sie Ihr eigenes Charakterprofil

Strategie 4
Anspruchsdenken in Balance bringen

- Wie aus Gedanken starre Denkmuster werden
- Übung: Stresstypenanalyse – Welcher Stresstyp bin ich?
- Das Wertequadrat Angemessene Gelassenheit statt Überreaktion oder Gleichgültigkeit

  Übung: Richtungswechsel im Kopf

Gelegenheit für Ihre offenen Fragen

Ende des ersten Seminartages und anschließendes Get-together

Ihre Trainerin

Dr. Miriam Fritsch-Kümpel
Team of Experts

Get-together
Ausklang des ersten Tages in informeller Runde. **Management Circle** lädt Sie zu einem kommunikativen Umtrunk ein. Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit der Referentin und den Teilnehmern!

Lernen Sie Ihre Gefühle, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten zu steuern

Es geht weiter

- Vorstellung der Themen des zweiten Seminartages und Klärung offener Fragen

Strategie 5
Innehalten und Focusing

- Achtsamkeit und Innehalten

  Übung: Partialisieren
- Die 4711-Technik
- Der Alpha-Zustand
- Selbstmitgefühl

Strategie 6
Selbstführung und Selbstwirksamkeit

- Agency: der Glaube an sich selbst und die eigene Wirksamkeit
- Growth Mindset und Selbstwirksamkeit
- Fallberatung: Gestaltungsräume nutzen und systematisches Problemlösen
- Persönlichkeit und Selbstführungskompetenzen

  Übung: die DISG-Selbstmanagement-Analyse

Strategie 7
Emotionsmanagement in Konflikten

- Was tun, wenn uns die Gefühle überrennen
- Die 4-A-Strategie nach Kaluza
- Die Psychologie von Konflikten
- Strategien für eine effektive Konfliktbewältigung

  Übung: Ärger authentisch ausdrücken und gleichzeitig die Beziehungsebene stabilisieren

Strategie 8
Selbstverantwortung und Motivation

- Das RUBICON-Prinzip der Handlungsforschung
- Willensstrategien – die Brücken über den Rubicon
- Stimmungsmanagement nach Corssen

  Übung: Die Bettkantenübung

Strategie 9
Ressourcenstärkung

- Self-Care
- Abschalten lernen
- Schlafgesundheit
- Das Prinzip der Homöostase
- Das soziale Netz

Der emotionale Schutzschild

- Der Erfolgsfaktor – üben, üben, üben
- Das 66-Tage-Trainingsprogramm zur Stärkung der emotionalen Grundbefindlichkeit

Learnings und Feedback

- Selbstreflexion
- Lernerfolge und Ziele
- Abgleich Ihrer Erwartungen
- Feedbackrunde

Ende des Intensiv-Seminars

Auch als Inhouse Training

Ich berate Sie gerne, rufen Sie mich an.

Daniela Rühl | Tel.: +49 6196 4722-615 | daniela.ruehl@managementcircle.de

MANAGEMENTCIRCLE® INHOUSE BILDUNG FÜR DIE BESTEN

www.managementcircle.de/inhouse

Ihre Trainerin

Dr. Miriam Fritsch-Kümpel

Seminarzeiten

Am 1. Seminartag Empfang mit Kaffee und Tee **ab 9.00 Uhr**

	Beginn	Business Lunch	Ende
1. Seminartag	**9.30 Uhr**	**13.00 Uhr**	**ca. 17.30 Uhr**
2. Seminartag	**9.00 Uhr**	**12.30 Uhr**	**ca. 17.00 Uhr**

An beiden Seminartagen sind Kaffee- und Teepausen in Absprache mit der Referentin und den Teilnehmern vorgesehen.

Selbstführung – die eigenen Gefühle bewusst steuern

Dr. Miriam Fritsch-Kümpel

Eine wirksame Strategie für mehr Gelassenheit im Alltag ist die Selbstführung, auch Selbstfürsorge. Expertin Dr. Miriam Fritsch-Kümpel gibt Ihnen erste Einblicke für einen besseren Umgang mit sich selbst.

Frau Dr. Fritsch-Kümpel, wie kann man mit sich selbst bewusster und gesünder umgehen?

Nur wenn ich gut zu mir bin, kann ich auch gut zu anderen sein. Selbstfürsorge ist der Grundbaustein für eine gesunde Gelassenheit und ein erfolgreiches Miteinander. Hier gilt es, sich mit den eigenen Bedürfnissen und Defiziten auseinander zu setzen und Antworten auf die folgenden Fragen zu finden:

- Wie geht es mir?
- Was brauche ich?
- Was fehlt mir?
- Wie kann ich dafür Sorge tragen, dass es mir gut geht und mir die Arbeit Spaß macht?

Ein spanisches Sprichwort bringt den Sachverhalt sehr schön auf den Punkt:

Ein Mensch, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.

Wenn ich mich also selbst vernachlässige, bin ich auch nicht mehr in der Lage, meine täglichen Aufgaben kraftvoll und gewissenhaft zu erfüllen.

Gibt es typische Warnsignale, die jeder Mensch bei sich selbst und anderen erkennen kann? Wann ist der Stresspegel zu hoch und Zeit für mehr Gelassenheit?

Stresssignale zeigen sich in der Regel immer auf vier Ebenen:

1. Körper
2. Verhalten
3. Gedanken
4. Gefühle

Versuchen Sie Ihre Wahrnehmung auf diesen Ebenen zu schärfen. Beobachten Sie sich gezielt, indem Sie zum Beispiel nach bestimmten Stresssituationen Ihre Stressreaktionen auf den genannten Ebenen dokumentieren. Dadurch kommen Sie Ihrem persönlichen Stressmuster auf die Spur.

Geht es hingegen darum, die Stressbelastung bei anderen zu erkennen, so zeigen sich auch hier die Signale insbesondere im Verhalten oder auch in kognitiven Leistungseinbußen und einer Fehlerhäufung. Seien Sie sensibel für Veränderungen und sprechen Sie diese an. Fragen Sie, was los ist und bieten Sie auch Unterstützung an.

Wenn Sie das Gefühl haben, das gesamte Team ist belastet, aber die Ursachen bleiben diffus, gehen Sie diesen nach, zum Beispiel durch gezielte Gespräche oder in Workshops.

Weitere Tipps gibt Ihnen die Expertin im Seminar!

Besuchen Sie auch mal unseren Blog!

MANAGEMENTCIRCLE®

www.managementcircle.de/blog

Warum das Seminar wichtig ist

Sie kennen diese Situation: Trotz bester Vorsätze lassen Sie sich immer wieder in bestimmten Situationen von Ihrem Gegenüber auf die Palme bringen. Auch gelingt es nicht, in kritischen Situationen angemessen und sachlich zu reagieren.

Ähnliche Szenen spielen sich täglich in unserem Leben ab. Gefühle wie Ärger, Angst oder Stress bewirken, dass wir emotional werden, statt einen kühlen Kopf zu behalten. Von Ihnen wird erwartet, dass Sie Ihre Gefühle unter Kontrolle haben, jederzeit kompetent reagieren und nachvollziehbare Entscheidungen treffen.

In diesem Seminar lernen Sie erprobte Methoden kennen, die Sie darin unterstützen, Ihre eigenen Gefühle bewusst zu kontrollieren und zu steuern.

Sie analysieren und erkennen Ihre eigenen Denkmuster und lernen diese bei Bedarf zu verändern. Methoden zur Gelassenheit und Selbstregulation führen zu besseren Beziehungen im privaten sowie beruflichen Alltag. Nach diesem Seminar nehmen Sie Ihre Emotionen entspannt selbst in die Hand und können dadurch Ihr volles Führungspotenzial leben.

Sie trainieren,

- ✔ unangemessene Gedanken durch konstruktive Alternativen zu ersetzen.
- ✔ die persönliche **emotionale Belastbarkeit** schrittweise zu **verbessern.**
- ✔ die Verantwortung für Ihr eigenes Stimmungsmanagement zu übernehmen.
- ✔ **Empfindlichkeiten abzubauen** und auf Provokationen und Stress cool zu reagieren.
- ✔ mit **angemessener Gelassenheit** aber nicht gleichgültig zu agieren.
- ✔ mit einem **Trainingsprogramm** Ihre emotionale Grundbefindlichkeit zu stärken.

Zur Methodik

Die Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie jahrelanger praktischer Erfahrung der Seminarleiterin.

Nur die wenigsten Menschen haben gelernt, mit Emotionen umzugehen und warum z.B. eine gute Stimmung das Fundament für einen gelungenen Lebensentwurf darstellt. Das Trainingsprogramm stellt eine wirksame Hilfe dar, die auch für Ungeübte einen praktikablen Einstieg in die Übernahme der persönlichen Verantwortung für die eigenen Emotionen und die Stimmungslage ermöglicht.

Besonders Führungskräfte können von dieser Einladung profitieren und profitieren von wertvollen Impulsen, um ein Klima der wertgeschätzten Zusammenarbeit herzustellen.

Die Seminarinhalte werden anhand Ihrer Beispiele, Probleme und Ziele gemeinsam mit der Trainerin erarbeitet.

Ihre Trainerin

Dr. Miriam Fritsch-Kümpel

Diplom-Psychologin – Team of Experts, ist Trainerin, Coach und Autorin sowie Entwicklerin der Lotus-Strategie. Außerdem doziert sie u. a. an der Zürich International Business School in der Schweiz. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind Mental Health, Resilienz und Gesunde Führung sowie Leadership, Mentaltraining, Teambuilding, Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation. Dr. Miriam Fritsch-Kümpel verfügt über langjährige Erfahrung in der psychologischen Management-Diagnostik. Zu ihren Kunden zählen z. B. Deutsche Bahn, Schott, R+V und die Deutsche Leasing.

Ihre Vorteile auf einen Blick

Top Expertin

Sie werden von einer exzellenten Trainerin zwei Tage intensiv geschult. Umfangreiches Wissen und umsetzbare Strategien für die Stärkung Ihrer emotionalen Kompetenz wird direkt an Sie weitergegeben.

Interaktive Workshop-Atmosphäre

Der Aufbau des Seminars ermöglicht eine intensive und praxisnahe Wissensvermittlung. Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen direkt mit der Trainerin zu klären.

Unterstützung für Ihren Arbeitsalltag

Sie vertiefen Ihr Wissen durch den Erfahrungsaustausch und lernen durch konkrete Fallbeispiele, die Inhalte in Ihren Arbeitsalltag zu übertragen. Mithilfe konkreter Leitfäden erhalten Sie praxisbewährte Hilfestellung.

Intensives Networking

Nutzen Sie den branchenübergreifenden Erfahrungsaustausch mit unserer Trainerin und den Teilnehmern und knüpfen Sie wertvolle Kontakte. Bauen Sie so Ihr Netzwerk aus.

Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail.

Heike Münker
Bereichsleiterin
Tel.: +49 6196 4722-604
heike.muenker@managementcircle.de

Keep cool – Die Emotionen im Griff

Wen Sie auf diesem Seminar treffen

Fach- und **Führungskräfte** aus allen Unternehmensbereichen und Branchen, die ihre Emotionen, Stimmungen und daraus resultierendes Handeln besser kontrollieren und steuern wollen, um auch in angespannten Situationen kompetent und gelassen zu reagieren.

3 gute Gründe, dieses Seminar zu besuchen

- Sie wollen Ihre eigenen Gefühle noch effektiver als bisher beeinflussen und verändern.
- Sie möchten in Konfliktsituationen gelassen und souverän reagieren.
- Sie benötigen eine Methode, um auch bei emotionalen Turbulenzen einen kühlen Kopf zu behalten.

Termine und Veranstaltungsorte

19. und **20. März 2024** in **München** 03-92518
Eurostars Grand Central Hotel
Arnulfstraße 35, 80636 München
Tel.: +49 89 516574-0
E-Mail: events2@eurostarsgrandcentral.com

14. und **15. Mai 2024** in **Düsseldorf** 05-92519
Hotelinformation folgt spätestens 3 Wochen vor Seminarbeginn

9. und **10. Juli 2024 Eschborn** bei **Frankfurt/M.** 07-92520
Management Circle Campus, Düsseldorfer Straße 36, 65760 Eschborn, Tel.: +49 6196/4722-800
Für Übernachtungsmöglichkeiten in unmittelbarer Nähe fragen Sie bitte unser Team.

Für unsere Seminarteilnehmer steht im jeweiligen Tagungshotel ein begrenztes Zimmerkontingent zum Vorzugspreis zur Verfügung. Nehmen Sie die **Reservierung bitte rechtzeitig selbst direkt im Hotel** unter Berufung auf Management Circle vor.

Begrenzte Teilnehmerplätze – jetzt anmelden!

Online-Anmeldung:	**www.managementcircle.de/M05862**
PDF zum Ausdrucken:	**www.managementcircle.de/form**
E-Mail:	**anmeldung@managementcircle.de**
Telefonisch:	**+49 6196 4722-700**
per Post:	**Management Circle AG, Postfach 56 29, 65731 Eschborn/Ts.**

★★★★★
KOSTENLOSE RÜCKTRITTSGARANTIE
Die kostenlose Stornierung ist bis 4 Wochen vor Beginn des Seminars möglich

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunches, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 2.295,–. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass. Buchen Sie ohne Risiko: Die kostenlose Stornierung ist bis vier Wochen vor dem Veranstaltungstermin möglich.** Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr. Die Stornierung bedarf der Schriftform. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich. Alle genannten Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen MwSt.

Werbewiderspruch

Sie können der Verwendung Ihrer Daten für Werbezwecke durch die Management Circle AG selbstverständlich jederzeit widersprechen oder eine erteilte Einwilligung widerrufen. Hierfür genügt eine kurze Nachricht an unseren Datenschutzbeauftragten per Mail an datenschutz@managementcircle.de oder per Post an Management Circle AG, Datenschutz, an die oben genannte Adresse. Weitere Informationen zum Datenschutz erhalten Sie unter www.managementcircle.de/datenschutz.

Über Management Circle

Seit über 30 Jahren bieten wir berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Unter dem Motto **Bildung für die Besten** erlangen Sie den Wissensvorsprung, der Sie auf Ihrem Karrierepfad weiterbringt. In Zusammenarbeit mit unseren Experten aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft identifizieren wir für Sie die relevanten Themen und Trends – aktuell und zukunftsweisend. Unser gesamtes Weiterbildungsangebot finden Sie unter **www.managementcircle.de**

WEITERBILDUNG HESSEN e.V. GEPRÜFTE WEITERBILDUNGS-EINRICHTUNG

Reisen Sie mit der Deutschen Bahn zu attraktiven Sonderkonditionen zum Veranstaltungsort.
Infos unter: www.managementcircle.de/bahn

A/EP