

Gelassen gewinnen – next Level

Für mehr Nervenstärke bei extremen Belastungen

Trainieren Sie, in realistischen Situationen, auch unter Druck cool zu bleiben

- So bewahren Sie Ihre innere Gelassenheit unter Zeitdruck
- In der Ruhe liegt die Kraft: Lösen Sie Konflikte dauerhaft und unaufgeregt
- In Meetings und Präsentationen souverän vortragen und Stellung beziehen
- Verhandlungen selbstbewusst und zielgerichtet führen
- Mentale Balance: Klare Gedanken erzielen
- Richtig Dampf ablassen: Was tun, „wenn einem der Hut wegfliegt“

Begeisterte Teilnehmer über unsere „Gelassenheits-Seminare“:

- ✓ *„Hat mir sehr gut gefallen. Gute Anregungen, die sich auch umsetzen lassen.“* M. Arndt, Heraeus Deutschland GmbH & Co. KG
- ✓ *„Sehr wertvoller Input für mich privat und beruflich, mit Anregungen zum Experimentieren.“* Dr. P. Ross, Knorr-Bremse Systeme GmbH

Hoher Lernerfolg durch begrenzte Teilnehmerzahl!

Ihr Termin:

6. und 7. Juni 2019 in **Frankfurt/M.**

Ihr Seminarleiter:



Bereits über 1000 begeisterte Teilnehmer!

Dr. Martin Christian Morgenstern
COOLYOU.training

Ihr PLUS:

- Sie üben einfache Sofort-Techniken zum Regenerieren
- Sie trainieren eine perfekte Selbstwahrnehmung und lernen, Stress mental und körperlich zu steuern
- Sie lernen effektive Methoden zur Vermeidung von Überlastung, Leistungsverlust und Burnout

30 Jahre

MANAGEMENT CIRCLE®

BILDUNG FÜR DIE BESTEN

Melden Sie sich jetzt an! Ihre Telefon-Hotline: + 49 6196 4722-700

Mit Stresssteuerung zu innerer Gelassenheit



Ihr Trainer:
Dr. Martin Christian Morgenstern, [COOLYOU.training](https://www.coolyou.training)

Herzlich willkommen

- Begrüßung durch den Seminarleiter und kurze Vorstellungsrunde
- Überblick über Ziele und Inhalte des Seminars und Abstimmung mit Ihren Erwartungen als Teilnehmer

Baustein No. 1

Erfahren Sie alles Wissenswerte über Stress aus einer spannenden evolutionären Perspektive

- Die Stressmechanik: Wann und wie kommt Stress auf?
- Warum Stress das Normalste der Welt ist
- Wieso kein Mensch Stress vermeiden kann
- Angst, Wut, Furcht, Ärger & Co. – wie Emotionen die Wahrnehmung und Souveränität verändern und manchmal auch stark einschränken
- Wie Sie Stress und starke Emotionen bei sich selbst bemerken
- Identifizieren Sie Ihre persönlichen Stress-Sets aus Job und Alltag

Baustein No. 2

Die Kunst der Stressregulation

- Mentale Vor- und Nachbereitung für Stresssituationen

Übung:

Sie trainieren eine dreistufige Spezial-Technik zur sofortigen Stresssteuerung für einen kühlen Kopf in angespannten Situationen

Get-together

Ausklang des ersten Seminartages in informeller Runde. **Management Circle** lädt Sie zu einem kommunikativen Umrund ein. Entspannen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und vertiefen Sie Ihre Gespräche mit dem Referenten und den Teilnehmern!

Baustein No. 3

Mehr Stärke durch mentale Vorbereitung

- Wie Sie mit der Technik von Spitzensportlern und Profisprechern Stress bereits im Vorfeld abbauen können
- Warum die Angst vor einer möglichen Niederlage der stärkste Feind des Sieges ist
- Wie Sie aus dem Gedanken an eine Niederlage Energie für den Sieg holen
- Lösen Sie innere Blockaden auf und befreien Sie sich von belastenden Erfahrungen aus der Vergangenheit

Baustein No. 4

Beurteilt und verurteilt werden – egal!

- Warum fast alle Menschen in bestimmten Situationen darüber nachdenken, was andere von ihnen denken
- Weshalb uns Ängste vor einem möglichen Scheitern blockieren
- Wie Sie Ihrem Gehirn eine gewisse „Kaltschnäuzigkeit“ antrainieren

Special:

- Live-Erfahrung: Trainieren Sie, auch in ungewöhnlichen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben

Baustein No. 5

Präsentationen

- Üben Sie, Ihren Puls beim Präsentieren hoch und runter zu fahren
- Begeistern und bewegen Sie andere, ohne sich selbst zu stressen

Ende des ersten Seminartages und Get-together

Trainieren Sie, unter Hochdruck ruhig zu bleiben

Ihr Trainer:
Dr. Martin Christian Morgenstern

Begrüßung durch den Seminarleiter

- Überleitung zu den Themen des zweiten Seminartages

Baustein No. 5

Anstrengende Mitmenschen

- Sie diskutieren Beispiele aus Ihrem täglichen Umfeld und den jeweiligen Umgang mit diesen anstrengenden Mitmenschen

Übung:

Sie begeben sich in soziale Spannungssets und üben sich in Gelassenheit

Baustein No. 6

Verhandeln unter Druck

- Erleben Sie die Psychologie der Verhandlung und wie Gefühle den Handlungserfolg bremsen können
- Trainieren Sie, stets innere Ruhe bei Verhandlungen zu wahren

Baustein No. 7

Grenzen kennen und überwinden

- Die Frage zwischen Aufgeben und Weitermachen hängt häufig vom mentalen Willen ab
- Lernen Sie Ihre eigenen Grenzen kennen, überwinden Sie diese und wachsen Sie über sich hinaus

Baustein No. 8

Zeitdruck und Leistungsdruck

- Trainieren Sie ruhig zu bleiben, auch wenn die Zeit drängt
- Behalten Sie auch bei Aufgaben mit zeitlicher Limitierung einen kühlen Kopf und bleiben Sie strukturiert

Baustein No. 9

Schnell und effektiv regenerieren

- Stärke im Kopf erfordert immer körperliche Erholung
- Körperliche Überbeanspruchung macht Sie reizbar

Übung:

Lernen Sie, wie ein Elite-Soldat innerhalb kurzer Zeit effektiv und in allen Lagen des Alltags zu regenerieren

Baustein No. 10

Stressverhalten von Teams unter Druck

Special:

- Erlebnis-Exkursion: Erfahren Sie in dieser gemeinsamen Exkursion die grundlegenden Team-Verhaltensweisen von Menschen
- Trainieren Sie, wie man ein Team auch im Stress effektiv zusammenhält und führt

Zusammenfassung der Seminarergebnisse, Feedback und Gelegenheit für Ihre abschließenden Fragen

Seminarzeiten

Am 1. Seminartag: Empfang mit Kaffee und Tee ab 9.30 Uhr

	Beginn des Seminars	Business Lunch	Ende des Seminars
1. Seminartag	10.00 Uhr	13.30 Uhr	ca. 17.45 Uhr
2. Seminartag	9.30 Uhr	13.00 Uhr	ca. 17.15 Uhr

Am Vor- und Nachmittag ist je eine Kaffee- und Teepause in Absprache mit der Trainerin und den Teilnehmerinnen vorgesehen.

Dr. Martin Christian Morgenstern

ist als Stressforscher Mitbegründer der **Deutschen Gesellschaft für Stressmanagement** in Köln. Zudem ist er als Speaker, Autor und Trainer tätig und lehrt Arbeitsorganisation an renommierten Fachhochschulen. Dr. Martin Christian Morgenstern ist in der freien Wirtschaft als Trainer und Berater ein gefragter Experte für die Themen Kommunikation, Stressmanagement und mentale Stärke. Zu seinen Kunden gehören namhafte Unternehmen und öffentliche Einrichtungen.

5 gute Gründe, dieses Seminar zu besuchen

1. Sie erfahren, wie Ihr Gehirn beginnt, **immer weniger auf ehemalige Stressreize zu reagieren.**
2. Sie lernen, welche **Zutaten Sie für die innere Gelassenheit benötigen.**
3. Sie finden und trainieren einfache Techniken, um Ihre Emotionen im Griff zu behalten und schnell **„von der Palme“ runterzukommen.**
4. Sie üben in unterschiedlichen Situationen mit allen Bausteinen **gelassen zu bleiben, wo andere ins Schwitzen kommen.**
5. Sie trainieren zwei Techniken für **eine ruhige und klare Gedankenwelt.**

Begeisterte Teilnehmerstimmen zum Seminarleiter

- *„Sehr sympathischer, humorvoller Referent.“*
- *„Lebhaft, freundlich, gut.“*
- *„Super Trainer – nur zu empfehlen!“*
- *„Genau der richtige Trainer für das Thema Gelassenheit.“*
- *„Empfehlenswert, sehr authentisch!“*

Bitte beachten Sie auch unser Seminar

Führungskommunikation

9. und 10. April 2019 in Berlin
14. und 15. Mai 2019 in München
25. und 26. Juni 2019 in Frankfurt/M.

Nähere Informationen gibt Ihnen gerne **Stephan Wolf**,
Tel.: +49 6196 4722-800, Fax: +49 6196 4722-888,
E-Mail: kundenservice@managementcircle.de

Ihr Management Circle-Veranstaltungsticket



Foto: ©Gerhard Linnekegel/Deutsche Bahn

Entspannt ankommen – nachhaltig reisen. Die Deutsche Bahn bringt Sie in Kooperation mit Management Circle an Ihren Veranstaltungsort.

Buchen Sie bequem online und sichern Sie sich so das günstigste Bahn-Ticket. Wir bieten Ihnen automatisch eine Übersicht aller Bahn-Angebote auf Ihrer Wunschstrecke für Hin- und Rückfahrt.

Von jedem beliebigen DB-Bahnhof können Sie Ihre Reise zu günstigen Sonderkonditionen antreten.

Alle Details zum Veranstaltungsticket finden Sie hier:

www.managementcircle.de/bahn



AUCH ALS INHOUSE TRAINING

So individuell wie Ihre Ansprüche – Inhouse Trainings nach Maß!

Zu diesen und allen anderen Themen bieten wir auch firmeninterne Schulungen an. Ihre Vorteile: Kein Reiseaufwand – passgenau für Ihren Bedarf – optimales Preis-Leistungsverhältnis!

Ich berate Sie gerne und erstelle Ihnen ein individuelles Angebot. Rufen Sie mich an.



Mandy Zunic

Tel.: +49 6196 4722-635

E-Mail: mandy.zunic@managementcircle.de

www.managementcircle.de/inhouse

30 Jahre
MANAGEMENT CIRCLE®
INHOUSE

Zum Seminarinhalt

Ihr Geschäftsalltag ist geprägt von herausfordernden Situationen: Sie müssen Vorgesetzte überzeugen, Geschäftspartner akquirieren und Mitarbeiter motivieren. Nicht immer läuft es nach Ihren Vorstellungen. Zeitdruck, Erfolgsdruck, Angst vor Rückschlägen gehören zu Ihrem Berufsleben dazu?

Natürlich wissen Sie, dass Gelassenheit erstrebenswert und trainierbar ist und selbstverständlich kennen Sie jede Menge theoretische Ansätze.

Nehmen Sie sich für dieses Seminar Zeit und **trainieren Sie** mit unserem Experten **Gelassenheit** anhand verschiedener typischer Alltagssituationen. Bringen Sie Ihre ganz **persönlichen Stress-Themen** mit in dieses Seminar und erarbeiten Sie mit der Gruppe und dem Trainer geeignete Strategien und Maßnahmen.

Dieses Training ist weitaus mehr als theoretische Wissensvermittlung – hier setzen Sie Ihre Kenntnisse direkt in die **Praxis** um und finden die **für Sie passenden Verhaltensweisen**.

Ihr Nutzen

Anhand von zahlreichen Übungen lernen Sie, Ihre **Belastbarkeit** in schwierigen Situationen zu **erhöhen** und dabei Ihre **innere Ruhe zu stärken**. Sie erfahren, wie Sie unter Druck gelassen bleiben. Dadurch beugen Sie **Überlastung, Leistungsverlust** und **Burnout** vor!

Sie haben noch Fragen? Gerne!

Rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir eine E-Mail. Gerne berate ich Sie persönlich und beantworte Ihre Fragen zur Veranstaltung.

Stefanie Wendt

Stefanie Wendt

Projektmanagerin

Tel.: +49 6196 4722-623

E-Mail: stefanie.wendt@managementcircle.de



Zur Methodik

In zahlreichen **Fallstudien** und praktischen **Übungen** eignen Sie sich die wichtigsten Tools für einen erfolgreichen **Umgang mit Ihrer inneren Gelassenheit** an. Das Seminar ist sehr **praxisorientiert** und arbeitet mit **Fallbeispielen** aus dem Alltag. Im Vordergrund stehen Übungen und Rollenspiele sowie umsetzbares Know-how und Anleitungen zum **Praxistransfer**. Hierbei werden Sie auch den Seminarraum verlassen, um im Freien und einer komplett anderen Trainingsumgebung die direkte praktische Anwendung der gelernten Techniken zu erproben. Wir empfehlen dafür legere Kleidung und bequeme Schuhe.

Was Sie hier lernen

Sie profitieren von der Erfahrung unseres Trainers und erfahren praxisnah, wie Sie

- unter Anspannung **Gelassenheit und Coolness** demonstrieren
- bei **Vorträgen** und **Präsentationen** locker bleiben
- mit der **Angst vorm Scheitern** umgehen können
- im Umgang mit **schwierigen Menschen** kontrolliert bleiben
- Ihre innere Ruhe bei **Verhandlungen** bewahren
- unter **Zeitdruck** entspannt bleiben und den **Überblick** behalten

30 Jahre
MANAGEMENT CIRCLE®

Soft Skills Blog

Tipps und Tricks,
mit denen Sie Ihre Kompetenzen stärken!

Jetzt folgen!  www.management-circle.de/soft-skills
 [@skills_circle](https://twitter.com/skills_circle)

■ Wer sollte teilnehmen?

Diese Veranstaltung richtet sich an **Geschäftsführer** und **Mitglieder** des **Vorstandes, Leiter** und **leitende Mitarbeiter** sowie **Kolleginnen und Kollegen** mit besonderer Verantwortung aller Branchen, die lernen möchten, in ihrem beruflichen Alltag auch in extremen Druck- und Belastungssituationen gelassen und konzentriert zu bleiben, um so erfolgreicher, effizienter und zufriedener zu arbeiten.

■ Warum Sie dieses Seminar besuchen sollten

- Sie profitieren von praktischen Techniken, um gelassener Ihr Ziel zu erreichen
- Sie erhalten Anleitungen zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Sie lernen Methoden und Wege zur Vermeidung von Überlastung, Leistungsverlust und Burnout kennen

■ Termin und Veranstaltungsort

6. und 7. Juni 2019 in **Frankfurt/M.**

06-86856

Le Meridien Frankfurt,
Wiesenhüttenplatz 28-38, 60329 Frankfurt/M.
Tel.: +49 69 2697-834, Fax: +49 69 2697-812
E-Mail: reservations@lemeridienfrankfurt.com

Für unsere Seminarteilnehmer steht im 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/06-86856

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. (Germany)**

Anmeldebedingungen

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung. Die Teilnahmegebühr für das zweitägige Seminar beträgt inkl. Business Lunch, Erfrischungsgetränken, Get-together und der Dokumentation € 1.995,-. Sollten mehr als zwei Vertreter desselben Unternehmens an der Veranstaltung teilnehmen, bieten wir **ab dem dritten Teilnehmer 10% Preisnachlass**. Bis zu vier Wochen vor Veranstaltungstermin können Sie kostenlos stornieren. 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

Als anerkannter Bildungspartner und Marktführer im deutschsprachigen Raum vermittelt Management Circle *WissensWerte* an Fach- und Führungskräfte. Mit seinen 200 Mitarbeitern und jährlich etwa 3000 Veranstaltungen sorgt das Unternehmen für berufliche Weiterbildung auf höchstem Niveau. Weitere Infos zur *Bildung für die Besten* erhalten Sie unter www.managementcircle.de



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