

Offensiv und gelassen im Umgang mit Ärger und Kritik

Ehemalige Teilnehmer sind begeistert:

» Es wird von A bis Z alles
besprochen, was mit Ärger
und Kritik zusammenhängt. «

H. Richter, *apetito AG*

» Empfehlenswert und
nützlich, praktisch
orientiert, hilfreich. «

R. Karabiner, *RWE Dea AG*



Ihr Persönlichkeitstraining für mehr Gelassenheit und Souveränität im Job:

- **Psychologie des Ärgers**
Wann Sie sich ruhig mal aufregen dürfen und wann es genug ist
- **Welcher Ärger-Typ sind Sie?**
Eine Selbstanalyse – zwischen Burgfrieden und Vulkan
- **Erste-Hilfe-Übungen für mehr Gelassenheit**
Probieren Sie unterschiedliche Techniken für den Ernstfall aus
- **Reden statt Schweigen**
Drücken Sie mit aggressionsfreier Kommunikation Ihren Unmut aus, ohne andere zu verletzen
- **Kritik als Kraftstoff für Veränderungen**
Gehen Sie konstruktiv mit Kritik um und nutzen Sie sie als Chance für neue Wege

Bleiben Sie auch bei Ärger leistungsfähig und produktiv!

Wie sieht Ihr Arbeitsalltag aus? Chaotische Projekte, anstrengende Kollegen und Kunden, nicht eingehaltene Termine und Deadlines – sind das Energie-Räuber, die Ihnen täglich begegnen?

Holen Sie sich jetzt in unserem Persönlichkeitstraining das notwendige Know-how, um Ihre Kräfte und Energien auch in kritischen Situationen in die richtigen Bahnen zu lenken. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt:

- Wie gelingt es Ihnen, auch bei Unmut leistungsfähig und produktiv zu sein?
- Wie reagieren Sie auf unterschiedliche »Ärger-Typen« und zu welchem Typ gehören Sie?
- Welche Techniken setzen Sie ein, um eine aggressionsfreie Kommunikation sicherzustellen?
- Wie agieren Sie langfristig gelassen und souverän im Job?

Anhand von zahlreichen praktischen Übungen finden Sie Ihren persönlichen Weg zu mehr Gelassenheit. Profitieren Sie dabei von der langjährigen Erfahrung unserer Trainerin und neuesten Erkenntnissen aus der Forschung!

Drei gute Gründe für Ihren Seminar-Besuch:

1. Eine Firmenkultur, in der konstruktiv mit Kritik umgegangen wird, verbessert nicht nur das Betriebsklima, sondern auch das Betriebsergebnis.
2. Gute Mitarbeiter reiben sich nicht mehr an Spannungen auf und bleiben gesund.
3. Zeit, Aufmerksamkeit und Energie werden eingesetzt, um die Unternehmensziele zu erreichen.



Immer gut informiert mit dem Führungskräfte-Newsletter

Mit unserem kostenlosen E-Mail Newsletter, der monatlich erscheint, haben Sie alle Termine schnell im Blick. Jetzt anmelden: www.euroforum.de/newsletter

Sie haben Fragen zu diesem Seminar? Rufen Sie uns an.

Ingrid Della Giustina, Senior-Konferenz-Managerin

Katharina Hengl, Konferenz-Koordinatorin, katharina.hengl@iir.de



Ihre Trainerin

Gabriele ten Hövel ist Dipl.-Politologin, Trainerin, systemische Beraterin, Coach und Autorin. Sie war lange Jahre als Journalistin für Funk und Fernsehen tätig. Heute arbeitet sie als Trainerin mit den Schwerpunkten Kommunikation, Konfliktmanagement und Teamtraining. Zudem ist sie Dozentin an der Deutschen Film- und Fernsehakademie Berlin und am Institut für Journalistenausbildung und Kommunikationsforschung der Universität Passau. In ihren Seminaren gibt Frau ten Hövel wertvolle Tipps, die Sie schnell in die Praxis umsetzen können. Ehemalige Teilnehmer/-innen bewerten sie mit »sehr gut« und schätzen ihre souveräne und kompetente Art.

Wer sollte teilnehmen?

Fach- und Führungskräfte sowie leitende Mitarbeiter, die mit Ärger und Kritik gelassener umgehen wollen.

Weiterbildung individuell gestalten

Sie können dieses Seminar auch Inhouse buchen. www.euroforum-inhouse-academy.de

Quality in Business Information

Wir stehen zu unserem Wort! Wir sind von der Qualität unseres Seminars überzeugt. Daher gewähren wir Ihnen eine Geld-zurück-Garantie, wenn das Seminar Ihre Erwartungen nicht erfüllt. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte bis zur Mittagspause des ersten Seminartages an unsere Mitarbeiter und wir werden versuchen, eine Lösung zu finden. Sollte uns dies nicht gelingen, erstatten wir Ihnen die Teilnahmegebühr zurück.

02 11.96 86 – 36 19

Psychologie des Ärgers: Warum ärgern wir uns eigentlich und wieso macht uns das krank?

- Wann Sie sich ruhig auch mal aufregen dürfen und wann es genug ist
- Blockiert im Tunnelblick: Wie sich Unmut auf Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Denken auswirkt
- Eine gefährliche Emotion: Wie Sie durch zu viel Aufregung Ihre Gesundheit ruinieren
- Schluss mit lustig: Wie Ihnen Ihr Körper signalisiert, wann Sie Grenzen setzen müssen

Wutanfall oder Ruhe in Person: Welcher Ärger-Typ sind Sie?

- Die drei Typen: »Schlucken«, »Platzen« und »Rabattmarkensammler«
- Zwischen Burgfrieden und Vulkan: Eine Selbstanalyse
- Selbsterkenntnis: Wer sind die Keyplayer Ihres inneren Teams?

Wie Sie »cool« bleiben und Ihre Energien sinnvoll einsetzen

- Prioritäten setzen: Wo ist mein Ärger sinnvoll? Wo schädlich? Wo unnützlich?
- Umgang mit aufgebracht Menschen: Die goldenen Gesprächsregeln für ein konstruktives »Cool down«
- Ärger-Prophylaxe: Nein-Sagen, bevor es zuviel wird
- Ent-Ärger-Parcours: Atemtechniken und mentale Strategien gegen Tunnelblick und Gedankenkreisel
- Die innere Bürotür schließen: Tipps und Übungen, damit Sie Ihren Ärger nicht mit in den Feierabend nehmen

Anstrengende Kollegen und Kunden, geplatze Deadlines? Erste-Hilfe-Übungen für mehr Gelassenheit

- Hilfreiche Techniken für den Ernstfall: Körperliche, emotionale und mentale 3-Minuten Übungen
- Selbst-Empathie statt Selbstvorwürfe: Wie funktioniert mein eigenes System?
- Zorn umwandeln: Wie Sie durch die Klopftechnik zur Ruhe kommen
- Schritt für Schritt zu mehr Gelassenheit: Nutzen Sie die Möglichkeit, die einzelnen Techniken auszuprobieren!

Reden statt Schweigen: Techniken, um Ärger loszuwerden

- Grenzen setzen statt hinnehmen: Wie Sie mit aggressionsfreier Kommunikation Ihren Unmut ausdrücken ohne andere zu verletzen
- Wenn der Andere Sie durch seine Ruhe auf die Palme bringt: So reagieren Sie richtig

Gelassen und souverän im Job:

So entwickeln Sie sich langfristig weiter

- Die Säulen der Gelassenheit: Wie Sie mit der richtigen Einstellung gegensteuern
- Umgang mit Druck und Selbstüberzeugung


Reden statt sich aufzuregen: Kritik als Kraftstoff und Motor für Veränderungen

- Wie Sie Ärger in konstruktive Kritik und effektive Handlungsschritte umwandeln
- Systemische Fallaufstellungen: Wann es möglich ist, etwas zu ändern und wann Sie Dinge, die sich nicht ändern lassen, besser akzeptieren

Einen kostenlosen Einblick in die Seminarunterlagen finden Sie unter www.iir.de/kritik

Zeitraumen des ersten Seminartages

9.00 Empfang mit Kaffee und Tee, Ausgabe der Seminarunterlagen | **9.30** Beginn des Seminars
13.00 Gemeinsames Mittagessen | **17.00** Ende des ersten Seminartages

 Am Ende des ersten Tages findet ein gemeinsamer Umtrunk statt.

Zeitraumen des zweiten Seminartages

8.30 Beginn des zweiten Seminartages | **12.30** Gemeinsames Mittagessen | **16.00** Ende des Seminars
 An beiden Tagen finden jeweils vor- und nachmittags flexible Kaffeepausen statt.



Ihr persönlicher
Anmeldecode

Offensiv und gelassen im Umgang mit Ärger und Kritik

■ 2. und 3. Dezember 2013, Frankfurt

Hotel Savigny Frankfurt City MGallery

Savignystraße 14-16, 60325 Frankfurt

Telefon: +49(69)7533-0

■ 17. und 18. Februar 2014, Hamburg

Lindner Park-Hotel Hagenbeck

Hagenbeckstraße 150, 22527 Hamburg

Telefon: +49(40)800808-100

**Jetzt schnell und
bequem online
anmelden!**

www.iir.de/direkte-anmeldung
oder ausfüllen und faxen an: 02 11/96 86-40 40

Ja, ich nehme teil zum Preis von € 1.999,- p.P. zzgl. MwSt.

am **2. und 3. Dezember 2013 in Frankfurt** [P2400333M012]

Bitte reservieren Sie mir unverbindlich _____ Platz/Plätze
bis zum 27. September 2013.

am **17. und 18. Februar 2014 in Hamburg** [P2400334M012]

Bitte reservieren Sie mir unverbindlich _____ Platz/Plätze
bis zum 13. Dezember 2013.
[Ich kann jederzeit ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer benennen].
[Im Preis sind ausführliche Seminarunterlagen enthalten.]

Ja, ich abonniere die **kostenlose Veranstaltungs-Übersicht
„Führungstechniken/Persönlichkeitsentwicklung“**
[erscheint monatlich per E-Mail]. [SIAY04]

Ich möchte meine Adresse wie angegeben korrigieren lassen.
[Wir nehmen Ihre Adressänderung auch gerne telefonisch auf: +49(0)211/9686-3333.]



Beachten Sie auch unsere Rabatte für Gruppenbuchungen!

Besuchen Sie dieses Seminar mit einem oder
mehreren Kollegen! Und so profitieren Sie:

- Der zweite Teilnehmer aus Ihrem Unternehmen erhält 10%, der dritte 15% Rabatt!
- Gute Mitarbeiter reiben sich nicht mehr an Spannungen auf und bleiben auch bei Ärger leistungsfähig

Teilnahmebedingungen. Der Teilnahmebetrag für diese Veranstaltung inklusive Seminarunterlagen, Mittagessen und Pausengetränken pro Person zzgl. MwSt. ist nach Erhalt der Rechnung fällig. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung. Die Stornierung (nur schriftlich) ist bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenlos möglich, danach wird die Hälfte des Teilnahmebetrages erhoben. Bei Nichterscheinen oder Stornierung am Veranstaltungstag wird der gesamte Teilnahmebetrag fällig. Gerne akzeptieren wir ohne zusätzliche Kosten einen Ersatzteilnehmer. Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor. Zum Erhalt des Gruppenbuchungsrabatts ist ausschlaggebend, wie viele Personen am Veranstaltungstag als Teilnehmer gebucht sind.

Datenschutzinformation. ifme ist ein Geschäftsbereich der EUROFORUM Deutschland SE. Die EUROFORUM Deutschland SE verwendet die im Rahmen der Bestellung und Nutzung unseres Angebotes erhobenen Daten in den geltenden rechtlichen Grenzen zum Zweck der Durchführung unserer Leistungen und um Ihnen postalisch Informationen über weitere Angebote von uns sowie unseren Partner- oder Konzernunternehmen zukommen zu lassen. Wenn Sie unser Kunde sind, informieren wir Sie außerdem in den geltenden rechtlichen Grenzen per E-Mail über unsere Angebote, die den vorher von Ihnen genutzten Leistungen ähnlich sind. Soweit im Rahmen der Verwendung der Daten eine Übermittlung in Länder ohne angemessenes Datenschutzniveau erfolgt, schaffen wir ausreichende Garantien zum Schutz der Daten. Außerdem verwenden wir Ihre Daten, soweit Sie uns hierfür eine Einwilligung erteilt haben. Sie können der Nutzung Ihrer Daten für Zwecke der Werbung oder der Ansprache per E-Mail oder Telefax jederzeit gegenüber der EUROFORUM Deutschland SE, Postfach 11 12 34, 40512 Düsseldorf widersprechen.

Zimmerreservierung. Für unsere Teilnehmer steht in den Veranstaltungshotels ein begrenztes Zimmerkontingent zu besonderen Konditionen zur Verfügung. Setzen Sie sich bitte rechtzeitig direkt mit den Hotels in Verbindung. Änderungen vorbehalten.

Ihre Tagungshotels.

Frankfurt

Am Abend des ersten Veranstaltungstages lädt Sie das **Hotel Savigny Frankfurt City MGallery** herzlich zu einem Umtrunk ein.



Hamburg

Am Abend des ersten Veranstaltungstages lädt Sie das **Lindner Park-Hotel Hagenbeck** herzlich zu einem Umtrunk ein.



1

Name _____

Position/Abteilung _____

Telefon _____ Fax _____

E-Mail _____ Geburtsjahr _____

Die EUROFORUM Deutschland SE darf mich über verschiedenste Angebote von sich, Konzern- und Partnerunternehmen wie folgt zu Werbezwecken informieren: Zusendung per E-Mail: Ja Nein Zusendung per Fax: Ja Nein

2

Name _____

Position/Abteilung _____

Telefon _____ Fax _____

E-Mail _____ Geburtsjahr _____

Die EUROFORUM Deutschland SE darf mich über verschiedenste Angebote von sich, Konzern- und Partnerunternehmen wie folgt zu Werbezwecken informieren: Zusendung per E-Mail: Ja Nein Zusendung per Fax: Ja Nein

Firma _____

Anschrift _____

Anmeldung erfolgt durch _____

Position _____

Datum, Unterschrift _____

Bitte ausfüllen, falls die Rechnungsanschrift von der Kundenanschrift abweicht:

Name _____

Abteilung _____

Anschrift _____

Wer entscheidet über Ihre Teilnahme?

Ich selbst oder Name: _____ Position: _____

Kontakt

per Fax: +49(0)2 11.96 86-40 40
telefonisch: +49(0)2 11.96 86-36 19 [Katharina Hengl]
Zentrale: +49(0)2 11.96 86-30 00
schriftlich: ifme, ein Geschäftsbereich der EUROFORUM Deutschland SE Postfach 11 12 34, 40512 Düsseldorf

per E-Mail: anmeldung@iir.de
im Internet: www.iir.de/kritik