

Online - Seminar

"entspannt Ärger"

25.4. & 2.5.2022 | 19.30 - 21.30 UHR



"entspannt Ärgern!"

Das Online-Seminar für Führungskräfte & Teams

Kürzer, weniger intensiv und seltener ärgern!?

Ärger verdrängen ist keine Lösung. Denn eins ist sicher, er kommt wieder! Und mit jedem Ärger verschwenden wir wertvolle Zeit und Energie.

Ärger macht unsicher und wirft uns oft aus dem nötigen Gleichgewicht.

Dennoch - Ärger darf sein, aber auch hier gilt: weniger ist mehr!

Wir können ihn nicht einfach wegmachen. Wir können ihm jedoch mit mehr Aufmerksamkeit begegnen. Du wirst staunen was daraus entsteht.

Mit kreativen Übungen, durch neue Perspektiven und den Einbezug deines Körperbewusstseins lernst du die Energie und damit die Chance, die in deinem Ärger steckt, kennen und nutzen!

Ärger-Situationen wirst du fortan viel entspannter begegnen. Durch den bewussten Umgang mit Ärger bleibt dir dein Energielevel erhalten. Du wirst dich weniger und viel kürzer ärgern und das wiederum hat einen extrem positiven Einfluss auf deinen Führungs-Alltag!



Coaching
MONICA PONGRATZ

Ablauf:

per Zoom
in 2 Teilen zu je 2 Stunden

mehr Informationen:

www.monicapongratz.ch
monica@ponggratz.ch