

# Arbeiten – ohne sich zu ärgern

Für Entscheider, Geschäftsführer und Unternehmer m/w



Eine Stunde schlechter Gefühle kostet Sie mehr Kraft als 12 Stunden harte Arbeit!

Wenn Sie sich ärgern, sind Sie gefangen in der Situation. Manchmal schlagen „die Wellen des Ärgers“ über Ihrem Kopf zusammen und Sie reagieren z.B. hilflos, trotzig oder überfürsorglich, dominant. In diesem „Tunnel“ fühlen Sie sich alles andere als gut. Im Gegenteil, oft können Sie schon erahnen, dass Sie der Ärger viel Kraft kostet und wenig gute Lösungen hervorbringen wird.

In diesem Workshop erlernen Sie die Fähigkeit, in herausfordernden Situationen eine innere Haltung einnehmen zu können, die es Ihnen ermöglicht, souverän und konstruktiv zu bleiben.

In dieser „reifen und erwachsenen“ Haltung, die bewusst eingenommen werden kann, behalten Sie den Überblick, werden klar und bleiben handlungsfähig. So können Sie bei Ärger wieder „runter fahren“ und Entscheidungen treffen, die Ihre Probleme gut lösen und hinter denen Sie nachhaltig stehen können.

## Seminarinhalte:

- Den eigenen Ärger erkennen.
- Den inneren Haltungswechsel vornehmen.
- Ihr neuer Umgang mit herausfordernden Situationen.
- Die Erfolgsformel für Veränderung.
- Viele praxistaugliche Lösungen.

## Referentin:

MINDFUCK®-Coach, Dozent und Trainerin, Katrin Berwinkel, leitet das Seminar am **Dienstag, 27. Februar 2018, 9:00 bis 17:00 Uhr**, im TGO, Marie-Curie-Straße 1 in Oldenburg.

Die Seminargebühren betragen 259,00 € zzgl. MwSt. inkl. Handout, Getränken und Mittagessen im Bistro „Das Curie“.

Anmeldungen nehmen wir gerne mittels des angefügten Anmeldeformulars, per Fax: 0441-3 61 16 109 oder unter [veranstaltungen@tgo-online.de](mailto:veranstaltungen@tgo-online.de) entgegen. Ansprechpartnerin ist Sylke Kleiner.

Nach der Veranstaltung erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung.

## Seminarort:

Technologie- und Gründerzentrum Oldenburg, Seminarraum 3

## Datum:

**Dienstag, 27. Februar 2018**

09:00 – 17:00 Uhr

## Kosten:

259,00 € zzgl. MwSt. für externe Firmen

239,00 € zzgl. MwSt. für interne Firmen (Mieter des TGO)

## In den Seminargebühren sind folgende Leistungen enthalten:

- Handout
- Teilnahmebestätigung
- Mittagessen im Bistro „Das Curie“ und Getränke



Bild: Referentin Katrin Berwinkel

## TGO

Marie-Curie-Str. 1  
26129 Oldenburg

Telefon: 0441-3 61 16 0

Fax: 0441-3 61 16 109

E-Mail: [veranstaltungen@tgo-online.de](mailto:veranstaltungen@tgo-online.de)