

## Schluss mit Nervosität

### Willkommen Souveränität und Gelassenheit

#### Nutzen

---

Souveränität und Gelassenheit sind entscheidende Faktoren, mit denen Sie Ihre Umwelt beeinflussen. Blockaden, innere Vorstellungen und der innere Kritiker bremsen Ihren Erfolg jedoch oft aus. Diese Weiterbildung verschafft Ihnen ein starkes und individuelles Profil. Ihre neuen Erkenntnisse verschaffen Ihnen ein souveränes Auftreten und mehr Sicherheit im (Arbeits-)Alltag. In herausfordernden und belastenden Situationen gelingt es Ihnen leichter Ruhe zu bewahren und Ihre Position klar zu machen. Sie sind in der Lage, die eigenen Anliegen selbstbewusster und sprachlich gewandter zum Ausdruck zu bringen. Ablehnung oder Kritik bringen Sie nicht mehr aus dem Konzept. Ihr neues Know-how macht Sie erfolgreicher im Beruf, aber auch im Alltag.

#### Zielgruppe

---

Diese Weiterbildung eignet sich für Mitarbeiter, Projektleiter, Nachwuchs-/Führungskräfte, Berater, Freiberufler und alle, die mit weniger Nervosität mehr Wirkung erreichen wollen.

#### Veranstaltungsinhalt im Überblick

---

In dieser Weiterbildung trainieren Sie, sich nicht als Opfer von Umständen oder Reaktionen anderer zu fühlen. Sie lernen, bei Konflikten oder Missverständnissen souverän und gelassen zu reagieren und können so lösungsorientiert handeln. Sie erlernen theoretische Grundlagen, reflektieren Ihr bisheriges Verhalten und vertiefen Ihr neues Wissen durch praxisnahe Übungen.

#### Veranstalter

---

IHK Akademie für München und Oberbayern

#### Die Veranstaltung enthält folgende Termine

---

## 1. Termin

**Datum**

04.11.2019

**Ort**

Mühldorf am Inn

**freie Plätze**

Plätze frei

**Dauer**

1 Tage

**Termininformationen**

Termin auf Anfrage

**Anmeldung erwünscht bis:**

05.10.2019

**Veranstaltungskurzzeichen**

Nervosität adé -19-03

## 2. Termin

**Datum**

19.05.2020

**Ort**

Mühldorf am Inn

**freie Plätze**

Plätze frei

**Dauer**

1 Tage

**Termininformationen**

Termin auf Anfrage

**Anmeldung erwünscht bis:**

19.04.2020

**Veranstaltungskurzzeichen**

Nervosität adé -20-01

## Preis

---

450,00 €

## Veranstaltungsinhalt im Detail

In diesem Seminar lernen Sie die Grundzüge von Souveränität und Gelassenheit, sowie die Zusammenhänge zwischen Gedanken, Körperhaltung und Atmung auf die Emotionen und die eigene Wirkung kennen. Kurze Theorieeinheiten wechseln sich mit viel Praxis und viel Erfahrung ab und erweitern Ihr Handlungsrepertoire. Aus Ihren Erkenntnissen entwickeln Sie Ihre persönliche Souveränitäts- und Gelassenheitsstrategie. Konkret setzen Sie sich mit folgenden Themen auseinander:

- Souverän und gelassen - Was bedeutet das eigentlich?
- Die Macht der Gedanken: Blockaden, innere Vorstellungen und der innere Kritiker
- Der Einfluss von Körperhaltungen und Atmung auf Emotionen und die eigene Wirkung
- Strategien und Techniken entwickeln: das eigene Stärkenprofil entwickeln
- Gedankenführung und Körper optimal einsetzen
- Praxistransfer

## **Gesamtsumme**

---

450,00 €

## **IHK Akademie in Mühldorf**

---

Töginger Straße 18d  
84453 Mühldorf am Inn

## **Kontakt und Ansprechpartner**

---

### **Studienmanagerin**

### **Verena Burgstaller**

+49 8631 90178 51

Burgstaller@ihk-akademie-muenchen.de