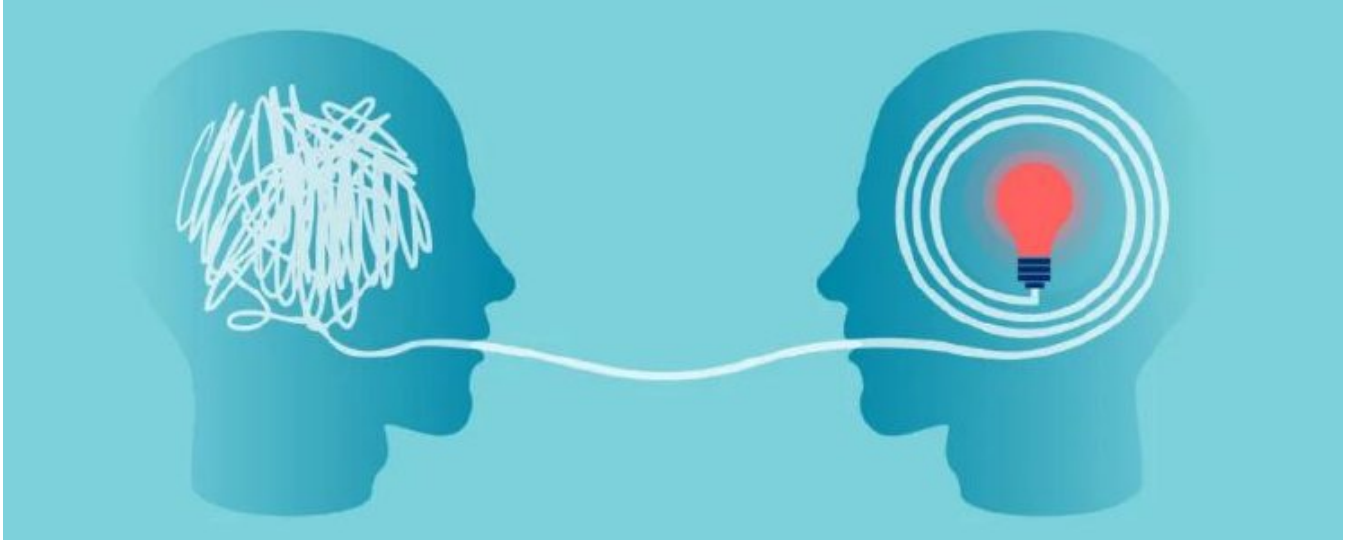


Rationales Effektivitäts-Training (R.E.T.)



STEIGERN SIE IHRE LEISTUNGSFÄHIGKEIT, IHR WOHLBEFINDEN UND IHRE WIRKUNG

Mit dem Rationalen Effektivitäts-Training (R.E.T.) erlernen Sie eine Methode, deren Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen ist. Damit gelingt es Ihnen, nach den Regeln der Logik und des Verstandes mit Ihren Emotionen umzugehen. Sie erkennen, welche Auswirkungen Emotionen auf das Verhalten haben und wie Sie künftig die 6 Strategien zum Umgang mit emotionalen Turbulenzen anwenden können. Dadurch steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und verbessern Ihre Arbeitsqualität.

Das Seminar geht den Ursachen, unserer Denkstrukturen, Werten und Glaubenssätzen auf den Grund, statt lediglich an den Symptomen herum zu doktern.

DIE INHALTE DES SEMINARS „RATIONALES EFFEKTIVITÄTS-TRAINING (R.E.T.)“

Auch in stressigen Momenten heftige Emotionen im Griff haben und Gelassenheit wiedergewinnen mit den bewährten Strategien:

Strategie Nr. 0

Verantwortung für die eigenen Emotionen übernehmen

Strategie Nr. 1

Dramatisierungen entschärfen, ohne zu bagatellisieren

Strategie Nr. 2

Frustrationstoleranz erhöhen, ohne gleichgültig zu sein

Strategie Nr. 3

Anspruchsdenken hinterfragen

Strategie Nr. 4

Negative Erlebnisse nicht persönlich nehmen – das Spiel mit der Schuld unterbrechen und das Selbstwertgefühl

stärken

Strategie Nr. 5

Rationale Selbstanalyse erstellen – um Abläufe zu verändern, muss man sie kennen

Strategie Nr. 6

Erwünschte Reaktionsmuster mit einem Selbst-Trainingsprogramm konditionieren

IHR NUTZEN

Das Seminar vermittelt mit vielen Übungen die Basics dieser Strategien, um sie im Alltag anwenden zu können.

TRAINERIN

Luise Seidler

zertifizierte Trainerin, Coach und psychologische Beraterin, hat ihre Trainer- und Moderatorentätigkeit bei der Einführung von Lean-Methoden in der Administration in einem Großkonzern begonnen. Seit 2009 trainiert und coacht sie freiberuflich Fach- und Führungskräfte. Sie begleitet mit großem Erfolg Mitarbeiter/innen auf dem Weg in die Führungsaufgabe.

Agiles Arbeiten, New Work 4.0, Führung, Kommunikation, Konflikt- und Stressmanagement sind ihre weiteren Themen. Ausgebildet in verschiedenen Interventionstechniken wie dem rational emotiven Verhalten nach Albert Ellis, der Transaktionsanalyse nach Eric Berne und systemischen Ansätzen, ist es Frau Seidler ein besonderes Anliegen, ihren Teilnehmer/innen Ideen und Techniken für eine erfüllende „Work-Life-Balance“ an die Hand zu geben.

Beginn:

Freitag, 15. November 2024, 09:00 Uhr

Ende:

Freitag, 15. November 2024, 17:00 Uhr

Veranstaltungsort:

Online

Website & Anmeldung:

Email menzel@wbildung.de

<https://wbildung.de/live-online-seminar-rationales-effektivitaets-training-r-e-t/>