

Psychologie im Berufsalltag (1) Tipps und Tricks

Beschreibung

- Wie arbeite ich mit anderen effektiv zusammen?
- Wie funktioniert die gegenseitige Beeinflussung sowohl positiv als auch negativ?
- Wie und worauf kann ich am sinnvollsten meine Energie und Aufmerksamkeit lenken?
- Wie kann ich erfolgreich NEIN sagen und trotzdem das „win-win-Prinzip“ leben?
- Wie reagiere ich auf „Dauerredner“ und unfaire Angriffe?
- Was drückt mein Gegenüber durch Körpersprache aus?
- Was teile ich meinem Gegenüber durch meine Körpersprache mit?
- Wie gehe ich mit Stress-Faktoren um?

Mit Kenntnis psychologischer Mechanismen gelingt das Selbstmanagement in der Regel besser. Wir werden Grundregeln des Verhaltens und die Einflüsse von Wahrnehmungen, Emotionen und Bedürfnissen besprechen und uns mit Gesprächstechniken auseinandersetzen. Sie werden körpersprachliche Signale besser erkennen und deuten und Möglichkeiten der eigenen Steuerung entwickeln.

Im Seminar werden wir einen „psychologischen Handwerkskasten“ zusammenstellen aus Theorie und Praxis. Sie werden umsetzbaren Verhaltensweisen ausprobieren. Dazu werden Fallbeispiele aus Ihrem Alltag bearbeitet.

Inhalt

Modul I

- Kleine Typologie-Kunde der Persönlichkeit
- Wahrnehmung, Emotionen und Bedürfnisse
- Kommunikation und Verhandlung
- Antworten auf Killerphrasen und Totschlag-Argumente

Modul II

- Konfliktmanagement und Entwicklung mentaler Stärke
- Umgang mit schwierigen Situationen aus dem Berufsalltag
- Stressintelligenz

Das Seminar ist für 1 Tag konzipiert.

Gruppengröße: maximal 10 Teilnehmer

Kosten pro Gruppe (1Tag) : 1.600 €+ USt.

Seminarleitung: Dr. Sabine Bibow, Averia Consulting KG

seit 1995 selbstständig im Bereich Organisationsentwicklung und Personalführung

seit 1997 Lehrauftrag im Fachbereich „Psychologie“ (Universität Hamburg) zu den Themen Change-Management, Personalführung, Konflikt, Wahrnehmung, Motivation

Averia Consulting KG

Unternehmensberatung für Organisationsentwicklung und Personalführung

Neuer Wall 50, 20354 Hamburg, Tel.: 040 / 822 186 386

sabine.bibow@averia.de