

Ärgern Sie sich doch – Aber richtig!

Lernen Sie effiziente Wege aus Ärger- und
Frustsituationen kennen!

- ◆ Verkürzen Sie Ihre Ärger-Zeit!
- ◆ Entwickeln Sie Ihr persönliches Anti-Ärger-Frühwarnsystem!
- ◆ Erleben Sie wieder mehr Freude-Zeit!
- ◆ Gewinnen Sie kommunikative Stärke im Businessleben!



Lisa Solta, MSc

Ihr Nutzen

- ◆ Lösungen und Ziele besprechen, statt Probleme wälzen!
- ◆ Verlassen Sie alte Ärger-Muster und nutzen Sie die Kraft der lösungsorientierten Kommunikation!
- ◆ Machen Sie Ihre Situation sichtbar und fühlen Sie dem Ärger auf den Zahn.
- ◆ Bieten Sie Ihrem Gegenüber die Stirn und nicht die Breitseite.
- ◆ Bleiben Sie in schwierigen Gesprächssituationen gelassen und souverän.
- ◆ Stärken Sie sich selbst und Sie werden Ihr Umfeld stark verändern!

Ihr Bonus

- ◆ Bringen Sie eigene Ärgernisse und Konfliktfälle aus Ihrem Umfeld mit!
- ◆ In diesem Seminar wird auch mit Realsituationen gearbeitet. Dies ermöglicht so viel Nähe zum Arbeitsalltag wie möglich und Sie gehen mit konkreten Lösungsstrategien in Ihr Arbeitsumfeld zurück.
- ◆ Jedes Seminar wird durch Erfahrungen, Erlebnisse und Input der TeilnehmerInnen einzigartig gestaltet!

Seminarinhalt

- ◆ Analysieren Sie Ihre Ärger-Situationen
- ◆ Verlassen Sie Ihr gewohntes Konflikt- und Ärgerumfeld und gehen mutig neue Wege
- ◆ Trauen Sie sich abzugrenzen und „Nein“ zu sagen
- ◆ Nutzen Sie die Macht der positiven Worte und führen zielorientierte Gespräche
- ◆ Kontern Sie gekonnt und sachlich
- ◆ Entdecken Sie die heiteren Seiten am Ärger
- ◆ Lernen Sie Anti-Ärger-Techniken kennen und setzen Sie diese bewusst ein
- ◆ Erweitern Sie Ihre Anti-Ärger-Kompetenzen mit alternativen Reaktionsmöglichkeiten
- ◆ Finden Sie zu innerer Gelassenheit durch mentale Stärke
- ◆ Viele Tipps, Techniken und Strategien, um sich in Zukunft kürzer und somit auch weniger zu ärgern!

Ihre Referentin

Lisa Solta, MSc ist Kommunikationstrainerin, Blended Learning Trainerin, systemischer Coach und eingetragene Mediatorin. Jahrelange Erfahrung im Bereich Back-Office, Büroorganisation und Führung. Mit Begeisterung motiviert sie die TeilnehmerInnen zu Aktivität und Kreativität. Sie schafft eine positive Atmosphäre für Veränderung und nachhaltige Entwicklung. Das Erfolgsrezept von Lisa Solta hat drei Buchstaben: TUN!

Termin | Ort

2. März 2023
Seminarnummer KF303675

ab 8:30 Uhr Check-In mit Begrüßungskaffee
Seminar 9:00 – 17:00 Uhr

ÖPWZ, 1010 Wien, Rockgasse 6

Seminargebühr (exkl. 20 % MwSt.)

Inklusive Arbeitsunterlagen, Begrüßungskaffee, Pausenerfrischungen und ÖPWZ-Zertifikat
€ 645,- pro Person
€ 585,- für Personen aus allen Unternehmen, die Mitglied in einem ÖPWZ-Forum sind



Anmeldung

E-Mail | anmeldung@opwz.com
Online | www.opwz.com
oder mit dem Anmeldeformular

Wichtig für

- Alle Personen,
- ◆ die sich nicht länger im Arbeits- und Büroumfeld ärgern wollen.
 - ◆ die proaktiv ihr (Arbeits-)Schicksal in die Hand nehmen wollen.
 - ◆ die nicht länger behandelt werden wollen, sondern handeln wollen.
 - ◆ die genug von negativen Aussagen haben.
 - ◆ die mit Selbstbewusstsein und kommunikativer Stärke durchs Businessleben gehen wollen.

Methodik

- ◆ Praxisorientierter Workshop mit Erfahrungsaustausch
- ◆ Aktiv – Kreativ – Interaktiv
- ◆ Selbsterfahrung und Austausch
- ◆ Einzel- und Gruppenübungen
- ◆ Übungen und Erprobungsmöglichkeiten zum Vertiefen
- ◆ Feedback, Diskussion und Reflexion

Interaktive Gestaltung mit abwechslungsreicher Methodenvielfalt und größtmöglicher Nähe trotz Distanz. Alle Inhalte werden spannend und interessant aufgebaut, sodass der beste Austausch zwischen TeilnehmerInnen und Trainerin stattfinden kann.

Rücktritt

Bis zu zwei Wochen vor Seminarbeginn können Sie kostenlos schriftlich stornieren. Danach werden 50 % der Seminargebühr verrechnet, ab dem (ersten) Seminartag ist die volle Seminargebühr zu bezahlen. Selbstverständlich ist eine Vertretung der angemeldeten Person ohne Zusatzkosten möglich, nachdem dies vom ÖPWZ bestätigt wurde.

Bildungsförderung

Das ÖPWZ ist österreichweit anerkannter und zertifizierter Bildungsträger. Das Arbeitsmarktservice (AMS) sowie eine Reihe von Institutionen unterstützen die betriebliche und persönliche Qualifizierung. Informieren Sie sich über mögliche Förderungen Ihrer Aus- und Weiterbildung auf www.opwz.com.

Information

zur Organisation: Customer Service
+43 1 533 86 36-0
zum Inhalt: Heike Penka,
+43 1 533 86 36-17
heike.penka@opwz.com

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb). Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.

Seminartitel

Termin

Seminarnummer

1. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

2. TeilnehmerIn | Titel | Vor- und Zuname

Funktion

Telefon Mobil

E-Mail

Unternehmen

Branche

MitarbeiterInnenanzahl

Anschrift

E-Mail-Adresse für elektronischen Rechnungsversand

Telefon | Fax

E-Mail

AnsprechpartnerIn im Sekretariat

E-Mail

Datum | firmenmäßige Zeichnung

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des ÖPWZ (www.opwz.com/agb).
Die ÖPWZ-Datenschutzerklärung finden Sie auf www.opwz.com/datenschutz.