



Tagesseminar «Mehr Coolness im Alltag»

Vorweg; ein Leben ohne Stress und Ärger gibt es nicht. Doch es gibt gute Gründe, uns die gute Laune nicht vom Ärger vermiesen zu lassen. Ärger verbraucht viel zu viel Energie und schadet dem Immunsystem. Gut gelaunt hingegen tanken wir Energie und arbeiten effizient und konzentriert.

Wie oft pro Tag ärgern Sie sich? «Dieses Geschrei nervt mich dermassen!» Ach ja? Das Geschrei macht gar nichts, es ist einfach Geschrei. Sie entscheiden, ob Sie sich davon nerven lassen – oder eben nicht. Genau darum geht es in diesem Workshop. Sie haben es selbst in der Hand, ob und über was Sie sich ärgern.

Oftmals sind es immer wieder dieselben Dinge, die uns auf die Palme treiben. Nehmen Sie die persönlichen „Ärgernisse“ aus Ihrem Alltag mit. Wir erarbeiten individuell pragmatische Ansätze und Strategien, um ab sofort konstruktiv damit umzugehen.

Themen

- Warum ärgern wir uns überhaupt
- Monkey Management
- Nein sagen
- Auf Knopfdruck abschalten und locker werden
- Positiv denken

Eckdaten

Wann	Dienstag, 12. März 2019 oder Dienstag, 10. September 2019
Zeit	09.00 – 17.00
Ort	Stiftung zum Glockenhaus, Zürich
Investition	CHF 560.– inkl. Pausen & Mittagessen
Anmeldung	cs@corinne-staub.ch

Ich freue mich auf Sie!