

SEMINAR (LIVE ONLINE)

## Schluss mit Nervosität, Live Online

Willkommen Souveränität und Gelassenheit

### Nutzen

---

Die Teilnehmer klären unter anderem die Fragen: Wovon lasse ich mich nervös machen? Wie gehe ich mit Stress und schwierigen Situationen um? Wie wirken sich meine Gedanken und mein Körper auf meine Emotionen wie Nervosität aus? Was ist die für mich geeignetste Strategie schwierige Situationen souverän und gelassen zu bewältigen? Wie kann ich konkret meine Sicherheit und damit meine Wirkung steigern? Durch praktisches Ausprobieren und Tun entwickeln die Teilnehmer unmittelbar ihre persönliche Strategie für den eigenen Alltag, um mit den jeweiligen Herausforderungen und Situationen optimal umgehen zu können.

### Zielgruppe

---

Geeignet für Mitarbeiter/-innen, Projektleiter/-innen, Nachwuchs-/Führungskräfte, Berater/-innen, Freiberufler/-innen und alle, die mit weniger Nervosität noch mehr Wirkung erreichen wollen. Nehmen Sie am Seminar per Computer, Laptop oder Tablet von überall teil. Sie benötigen lediglich eine stabile Internetverbindung (am Besten per Kabel) mit Kamera und Mikrofon (am Besten per Headset).

### Veranstaltungsinhalt im Überblick

---

Sie lernen 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. • 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

### Veranstalter

---

IHK Akademie München und Oberbayern gGmbH

### Termin

**Datum**

12.11.2024 - 19.11.2024

**Ort**

Live Online

**Dauer**

2 Tage

**Termininformationen**

2 halbe Tage von 09:00 - 12:30 Uhr

Live-Online-Seminar im virtuellen Klassenzimmer über Zoom

**Anmeldung erwünscht bis:**

12.10.2024

**Organisatorische Hinweise**

Die Unterrichtsmaterialien werden Ihnen bei diesem Online-Seminar ausschließlich digital zur Verfügung gestellt.

**Methoden**

Die Teilnehmer arbeiten im Wechsel zwischen Input, Übungen und in Gruppen und Kleingruppen am konkreten Alltag. Achtsamkeits-Übungen helfen beim Bewusstwerden von eigenen Nervositätsstrategien. Neue Techniken und sofortige Umsetzung von Lösungsstrategien erschaffen neue Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten, sowie das Vertrauen in die eigene Lösungskompetenz.

**Gesamtsumme**

---

480,00 €

**Preisinformationen**

inkl. Seminarunterlagen und Teilnahmebescheinigung

**Live Online**

---

Live Online



**Kontakt**

---

## Fragen zur Anmeldung/Beratung



**Fisnik Kryeziu**

+49 8631 90178 53

Kryeziu@ihk-akademie-muenchen.de