

**Auf zu neuen Ufern! Flexibel und leistungsstark sein und trotzdem gelassen und widerstandsfähig in der modernen Arbeitswelt handeln!**

**Termin: 3./4. April 2019 in Hofheim (ohne Übernachtung)**

### **1.1. Gleich platz ´ich! Unter Druck konstruktiv kommunizieren....**

- ❖ Wer seinen Gesprächspartner versteht und von ihm verstanden wird, kommt schneller zu einem Ergebnis und hat weniger Stress in der Gesprächsführung. Lernen Sie sich und Ihren Persönlichkeitstypen kennen und schon werden Sie auch Ihr Gegenüber als Gesprächspartner wesentlich besser einschätzen. Sie können sich entsprechend einstellen und erfolgreich und leichter agieren. Nutzen Sie die Erkenntnisse in Ihrem beruflichen Alltag. So berücksichtigen Sie Ihre Interessen und verbessern zugleich die Beziehungsqualität zu Ihren Gesprächspartnern.

### **1.2 Was sehe ich in Deinem Gesicht? Gefühle lesen – Psychologie der Gesprächsführung**

- ❖ Weshalb ist es so wichtig, dass wir empathisch sind? Wir uns also in die Gefühlswelt unserer Gesprächspartner hineinversetzen können? Es entstresst uns, weil wir unser Gegenüber nicht nur durch Sprache, sondern durch den gesamten Körperausdruck erst richtig verstehen können. Wir werden uns mit Körpersprache und hier besonders der Mimik auseinandersetzen. Wir lernen die Grundemotionen kennen und wie wir sie mit unseren 44 mimischen Gesichtsmuskeln zeigen. Wir klären auf, weshalb wir uns ohne Worte auf der ganzen Welt verständigen können. Eine verbesserte Emotionserkennungsfähigkeit hilft uns, unseren Gesprächspartner genauer wahrzunehmen und zu verstehen. Im Ergebnis vermeiden wir Ärger, Konflikte und Stress.

### **1.3 Das Lotusblütenprinzip- Das Original!**

- ❖ Was ist das Erfolgsrezept der Lotusblüte? Sie lässt Schadstoffe abperlen – nimmt aber wertvolle Nährstoffe durch die Oberfläche auf. Lernen Sie, diese Strategie für Ihre persönliche Entwicklung zu nutzen. Lassen Sie destruktiven Ärger abperlen und nehmen Sie konstruktives Feedback an. Erlernen Sie den Umgang mit praxiserprobten Gelassenheitswerkzeugen, auch im alltäglichen „Digital Overload“.

### **1.4 Körperarbeit**

- ❖ Es bleibt bei unserem Erfolgsrezept!  
Der Körperarbeit wird auch in diesem Seminar wieder ein großer Zeitanteil gewidmet. Wir üben verschiedene Meditationen, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, werden wieder eine Yogastunde erleben und präventive Körperarbeit mit Gymnastik machen.

Dr. rer. pol. Jutta Bott war viele Jahre als Führungskraft in öffentlichen Organisationen tätig, ist Master of Public Administration und promovierte im Bereich Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Nebenberuflich bildete sie sich in der Sporttherapie und als Yogalehrerin weiter und ließ sich zum systemischen Coach mit Zertifizierung durch das Institut für angewandte Psychologie in Köln ausbilden. Sie hat ihre eigene Coaching-Praxis in Kassel (Mehr erfahren unter [www.jutta-bott.de](http://www.jutta-bott.de)).

Kontakt:

	Landgraf-Karl-Straße 54 34131 Kassel
<b>Dr. Jutta Bott</b> Leistungscoaching	Telefon 0561 85091713 Mobil 0157 71333344
	<a href="mailto:info@jutta-bott.de">info@jutta-bott.de</a> <a href="http://www.jutta-bott.de">www.jutta-bott.de</a>