



**WISSEN  
MACHT  
ERFOLG**

# Psychologisches Know-how im Office

Verhalten wahrnehmen &  
verstehen

## Das nehmen Sie mit

- Sie lernen eigene & fremde Verhaltensmuster besser kennen und gewinnen Verständnis für sich selbst und ungewohnte Verhaltensweisen anderer.
- Sie lernen Wahrnehmungen von Vermutungen zu unterscheiden.
- Sie lernen, wie Sie sich mit einfachen Übungen mental und körperlich entspannen und so besser mit Alltags-Stress umgehen können.
- Sie optimieren durch psychologisches Know-how Ihr Verhalten im Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern & Kunden.

## Ihr Programm im Überblick

- Verhalten wahrnehmen & verstehen
  - Wie entsteht unser Verhalten? | Bewusste und unbewusste Wahrnehmung
  - Meine Welt ist nicht deine Welt
- Persönlichkeit und Identität
  - 5 Säulen der Identität | Selbstbild – Fremdbild | Selbstwert und Glaubenssätze
- Der selbstbestimmte Umgang mit Emotionen
  - Ausdruck der Emotionen | Mit Emotionen intelligent umgehen
- Innere Mitte
  - Die Mitte finden | Innere Prozesse | Innere Antreiber | Körperliches Wohlbefinden als innere Mitte
- Das Wissen um systemische Grundlagen: Systemische Gesetzmäßigkeiten sind psychologische Wirkungsgesetze!
  - Wo begegnen uns soziale Systeme und woraus bestehen sie?
  - Welchen sozialen Systemen gehöre ich an? | Was sind meine Rollen und Funktionen?
- Wertschätzende Haltung: für andere und für sich

## Interessant für

- Office-Mitarbeiter, Sekretäre/Assistenten
- Sachbearbeiter
- Mitarbeiter von Handels-, Industrie- & Dienstleistungsunternehmen
- Alle, die im täglichen Zusammenarbeiten und -leben effizient und gelassen bleiben wollen

## Referent\*in



**Lisbeth Ebner-Haid**

Expertin für selbstsicheres Auftreten und souveränes Verhalten

## Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
14.10.2024-15.10.2024	2 Tage	Wien	Präsenz	€ 1.080,-

## Beratung & Buchung



**ARS Bildungsberatung**

+43 1 713 80 24-71 [✉ bildungsmanagement@ars.at](mailto:bildungsmanagement@ars.at)