



**WISSEN
MACHT
ERFOLG**

Psychologisches Know-how im Office

Verhalten wahrnehmen & verstehen

🔔 Darum lohnt sich der Kurs

Stärken Sie Ihre emotionale Stabilität und meistern Sie zukünftige Herausforderungen gelassener. Erfahren Sie in zwei Tagen, wie Sie effektive Stressbewältigung in den Berufsalltag integrieren und damit gekonnt Ihre Arbeits- und Lebensqualität verbessern.

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
10.09.2025-11.09.2025	2 Tage	Wien	Präsenz AKTION	€ 1.150,- € 978,-

Preise exkl. MwSt.

Beratung & Buchung



Kathrin Brumm

+43 1 713 80 24 60 [✉ bildungsmanagement@ars.at](mailto:bildungsmanagement@ars.at)