

# Psychologisches Know-how im Office

Verhalten wahrnehmen & verstehen

---

Seminar-ID: **11669**

Veranstaltungsformat: **Seminar**

---

## 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!

**Sie haben Fragen?** ☎ +43 1 713 80 24-0 ✉ [office@ars.at](mailto:office@ars.at) 📍 Schallautzerstraße 4, 1010 Wien

---

- 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

Systemischer Coach, Mediatorin und Schauspielerin

## Termine & Optionen

Datum	Dauer	Ort	Angebot	Preis
05.10.2022-06.10.2022	2 Tage	Wien	Präsenz	€ 920,-
07.03.2023-08.03.2023	2 Tage	Wien	Präsenz	€ 920,-

Sie haben Fragen?  +43 1 713 80 24-0  [office@ars.at](mailto:office@ars.at)  Schallautzerstraße 4, 1010 Wien