

# Pro Integer

## Souverän und gelassen

### Gelassenheit kann man lernen

Im beruflichen Alltag geht es turbulent zu. Alle Herausforderungen zu meistern erfordert, seine Energie gezielt einzusetzen und Aufregungen entspannt entgegenzutreten.

Es stellt sich oft die Frage: "Wie meistere ich die täglichen Störfaktoren und Ablenkungen? Habe ich noch versteckte Energie? Wie kann ich diese nutzen und einsetzen? Habe ich noch den Überblick, oder ist er mittlerweile dem Stress zum Opfer gefallen?"

### Inhalt

#### Was bedeutet rational emotives Verhalten?

- Was sind blockierende Gedanken
- Wie kann ich diese entlarven und vermeiden
- Wie erhöhe ich meine „Frustrationstoleranz“
- Die „tough shit“ Methode

#### Der Schlüssel zum Erfolg

- Selbstdisziplin
- Wie kann ich meine Disziplin für meine Ziele und mich einsetzen

#### Zielbestimmung

- Die Bedeutung der Zielsetzung im Zusammenhang des Seminarthemas
- Techniken aus dem Mentaltraining

#### Wie gehe ich mit Vorgesetzten und Kollegen erfolgreich um?

- Auf unterschiedliche Typen eingehen
- Sich schützen und den „eigenen Raum“ wahren

#### Die Bedeutung der Konzentrationsfähigkeit

- Die Fähigkeit der Konzentration als wichtiges Element
- Die Zeit effektiv managen

#### Mit Stress umgehen

- Bin ich ein Burn-Out Kandidat?
- Was kann ich tun, um Burn-Out zu vermeiden?
- Entwicklung der Entspannungsfähigkeit

#### Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz

- Die persönlich wertvollste Eigenschaft und was sie fördert

#### Praxistransfer

### Ihr Nutzen

- In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit schwierigen Situationen gelassen und souverän umgehen
- Sie reaktivieren Ihre verborgenen Potenziale und entdecken Ihre

### Akademie & Leadership

Seminare, Trainings,  
Workshops, Coachings  
und Beratung.

#### Büro Köln

Lothringer Straße 13  
50677 Köln  
+49 (0)221 47 67 45 45

#### Büro Ulm

Magirus-Deutz Straße 12  
89077 Ulm  
+49 (0)731 725 44 67

[info@pro-integer.de](mailto:info@pro-integer.de)

[www.pro-integer.de](http://www.pro-integer.de)

# Pro Integer

vorhandene Energie

- Sie entwickeln Ihre Entspannungsfähigkeit, um die täglichen Herausforderungen richtig anpacken zu können
- Sie erarbeiten Ihren persönlichen „Fahrplan“ zum Praxistransfer

Das Seminar basiert auf der Methode des Rational Emotiven Verhaltens (REVT), einer wissenschaftlich fundierten Methode, die sich durch ihren handlungsorientierten Ansatz auszeichnet und den ganzheitlichen Zusammenhang zwischen Denken, Fühlen und Handeln betont.

## Zielgruppe

AssistentInnen die gelassener agieren möchten

## Dauer

1-2 Tage