



Despina Sarikli
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)
Systemischer Coach
Mediatorin

info@despina-sarikli.de
www.despina-sarikli.de

Kommunikation im beruflichen Alltag und Stressmanagement: Motiviert arbeiten und gesund bleiben!

- ✓ **Wollen Sie professionell und souverän mit schwierigen Situationen und Typen umgehen?**
- ✓ **Wollen Sie kurz innehalten, um Ihr Verhalten, Ihren Kommunikationsstil, Ihren Umgang mit sich und anderen zu reflektieren?**
- ✓ **Wollen Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten erhöhen?**
- ✓ **Wollen Sie lernen, ent-spannter und gelassener, Ihren Arbeitsalltag zu bewältigen, leistungsstark, gesund und motiviert zu bleiben?**

Inhalte:

- Schlüsselqualifikation „**sozialkommunikative Kompetenz**“ (Kommunikation- und Konfliktfähigkeit) stärken bzw. erhöhen: Kennenlernen von Kommunikationsmodellen und Üben der Techniken des aktiven Zuhörens, Körpersprache, etc.
- **Professionelles Handeln:** Souveräner, bewusster und selbstsicherer Umgang mit schwierigen Situationen und Typen: Schwierige Situationen im beruflichen Alltag sind vielfältig, denn jeder bewertet den „Schwierigkeitsgrad“ einer Situation anders...
- **In-Balance:** Gesund und leistungsstark bleiben durch **Stressmanagement:** Präventionsprinzip „Förderung von Stressbewältigungskompetenzen“: Die drei Säulen des multimodalen Stressmanagements kennenlernen mit dem Fokus auf instrumenteller und kognitiver Stressbewältigung
- Grundlagen des Zeitmanagements (z.B. Methoden, Prioritäten und Ziele setzen) kennen
- Erhöhung der Selbstwirksamkeit unter anderem durch Feedback und Erfahrungsaustausch
- **Eigene Themen** und Fragestellungen werden bearbeitet: Kollegiale Beratung, Einzel- oder Gruppencoaching in Kombination möglich



Despina Sarikli
Coaching. Training. Mediation.

Dipl. Betriebswirtin (FH)
Systemischer Coach
Mediatorin

info@despina-sarikli.de
www.despina-sarikli.de

Organisatorisches

Teilnehmerzahl:

Präsenzseminar: max. 15 Personen / Online-Training: max. 10 Personen

Seminardauer: Dieses Seminar ist als 3-Tages-Seminar konzipiert, kann jedoch auch als 2-tägiges Seminar mit einem weiteren Tag als Aufbau-seminar gestaltet werden.

Das Seminar ist als Präsenz- und Online-Training und auch in Kombination mit Coaching (Einzel- und/oder Gruppencoaching) buchbar.

Ich stelle, nach einem persönlichen Gespräch mit Ihnen, die Inhalte des Seminars speziell für Sie bzw. Ihrer Zielgruppe zusammen, je nach Ihrer Zielsetzung und Ihrem Bedarf.

Die Inhalte können somit variieren, sie können gern mit Bausteinen meiner anderen Seminare kombiniert werden, es können neue Inhalte und Methoden dazukommen, je nach Ihrer Zielsetzung.

An alle Einzelpersonen, die an meinem Seminar interessiert sind und teilnehmen möchten: Aus organisatorischen Gründen biete ich für Einzelpersonen **nur Online-Trainings** an.

Termine und Preise auf Anfrage.

Interesse geweckt?

Ich freue mich sehr auf Ihren Anruf: **0162-9289404** oder auf Ihre E-Mail: info@despina-sarikli.de

Despina Sarikli