



Das Anti-Jammer Seminar

Nervt Sie Ihr eigenes Gejammer? Oder das Ihres Gegenübers? Das Gejammer über Lappalien und Belangloses, über Dinge, die nicht zu ändern sind, die eigentlich die negative Stimmung nicht wert sind? Aber wem passiert es nicht, dass man sich über Nichtigkeiten aufregt, herumjammert, obwohl es eigentlich nichts nützt und lediglich uns selbst und andere runterzieht. Weil es Ihre Ressourcen unnötig strapaziert, gefährdet Jammern Ihre Gesundheit. Jammern verhindert zudem die Entfaltung der persönlichen Stärken und schadet letztlich Ihrem Image.

Souverän mit Ärger, Hürden und Hindernissen umgehen

Eine starke Persönlichkeit, ein grosses Verhaltensrepertoire und Anpassungsfähigkeit sind Voraussetzungen dafür, um gesund, zufrieden und leistungsfähig zu sein. Im Anti-Jammer-Seminar geht es ausschliesslich um Sie. Inspirierende Kurzvorträge, Selbstreflexionen, Einzelarbeiten und praktische Übungen werden Ihr Leben bereichern und – wenn Sie wollen – auch langfristig positiv verändern. Zeigen Sie den ewigen Schwarzsehern und sich selbst, dass jede Veränderung immenses Potenzial zur Weiterentwicklung in sich birgt. Das **unterhaltsame und lustvoll gestaltete Seminar** bietet Ihnen den Raum und die Unterstützung zur konstruktiven Auseinandersetzung mit sich selbst – sowohl in Ihrer beruflichen Rolle als auch als Privatperson. Dabei geht es in erster Linie um das Kennenlernen von Möglichkeiten, Dinge und Situationen aus anderen, gewinnbringenden Perspektiven zu sehen.

Nächste Durchführungen

Freitag, 7. Oktober 2022 in Rüschlikon

Beschreibung

Ihr Praxis-Nutzen

- Sie machen Schluss mit dem Gejammere und verbessern dadurch Ihre Lebensqualität und Ihre Produktivität.
- Sie erweitern Ihre Möglichkeiten, das Leben erfolgreich zu meistern.
- Sie lernen entspannter und genussvoller zu leben und haben mehr Zeit für das Wesentliche.
- Sie erhöhen Ihre persönliche Resilienzfähigkeit.
- Sie lernen, wie Ihnen ein Perspektivenwechsel gelingt.
- Sie betreiben aktives Selbstmanagement und legen den Fokus auf das, was wirklich für Sie zählt.
- Sie wissen, wie Sie gekonnter mit Dauerjammern in Ihrem Umfeld umgehen.
- Sie profitieren von direkt umsetzbaren Tipps und Tricks.

Inhalte des Seminars

- Einstieg: Der Jammer-Potenzial-Test
- Verhalten: Sprüche, Motive, Wertvorstellungen und Überzeugungen
- Raus aus der Jammerfalle!
- Zielsetzung: Was wollen Sie verändern?

Details

Bestätigung/Zertifikat

Teilnahmebestätigung

Veranstalter

ZfU International Business School

Inbegriffen

Digitale Dokumentation, Mittagessen, Pausenverpflegung

Zielgruppe

Abteilungsleiter, Architekten, Bank-Fachangestellte, Bauhandwerker, Bauunternehmer, Business Analysten, Controller, Datenschutzbeauftragte, DirektionsassistentInnen, Einkäufer, Eventmanager, Finanz- und Vorsorgeberater, Finanzfachangestellte, Finanzleiter, Führungspersonen in der öffentlichen Verwaltung, Geschäftsführer, HR-Manager, Immobilienfachleute, Immobiliensachbearbeiter, Informatiker, Ingenieure, IT-Manager, Juristen, Kundendienst-Mitarbeitende, Liegenschaftenbewirtschafter, Management-AssistentInnen, Marketingleiter, Marketingplaner,

- Ressourcen: Welche haben Sie und wie setzen Sie diese gewinnbringend ein?
- Positive Psychologie: Der Nutzen für Ihre persönlichen Themen
- Resilienz: Aus jeder Situation das Beste rausholen
- Aktivierung des Selbstmanagements
- Souveräner Umgang mit Misserfolgen und Stimmungskillern
- Verhaltensweisen im Umgang mit Menschen, die ständig jammern

Zielgruppe

Führungspersönlichkeiten, Mitarbeitende und ganz allgemein Menschen, die sich und ihr Umfeld gerne verändern und mehr Spass am Leben und bei der Arbeit haben wollen.

Arbeitsmethodik

Trainerinputs, Feedback, Einzel- und Partnerarbeit, Diskussionen im Plenum. Sie erhalten zudem das Buch «Jammern gefährdet Ihre Gesundheit» von Dani Nieth.

Anmeldung

Melden Sie sich jetzt schnell und einfach an auf: <https://www.seminar-portal.ch/das-anti-jammer-seminar.html>

Mitarbeitende in Generalunternehmungen, Mitarbeitende in Personalabteilungen, Office Manager, Pensionskassenfachangestellte, Personalleiter, Personen mit Führungsaufgaben, Privatpersonen, Produktmanager, Projektmanager, Prozessmanager, Rentner, Revisoren, Sekretärinnen, Steuerberater, Steuerfachleute, Stiftungsräte, Treasurer, Treuhänder, Treuhandsachbearbeiterinnen, Unternehmensberater, Unternehmer, Verkäufer, Vermieter, Vermögensverwalter, Versicherungsfachangestellte, Verwaltungsräte, Wirtschaftsprüfer

Referent/innen

Dani Nieth

Veranstaltungsort

Hotel Belvoir, Säumerstrasse 37, 8803 Rüslikon ([Lageplan/Routenplaner](#))

Preis

CHF 1'490.00