

## Gelassen bleiben, wenn es „heiß“ hergeht

### Mit Soft Skills zum Erfolg mit Blended Learning

Wir alle kennen Situationen, in denen Gelassenheit entscheidend ist, damit wir unseren Alltag gut meistern können.

Das können Begegnungen mit anderen Menschen sein, Unsicherheiten über unsere eigene Zukunft oder große Veränderungen von heute auf morgen. Kurz gesagt: Alles, was uns aus der Mitte bringt, alles was unsere Emotionen in eine Achterbahnfahrt katapultiert erfordert Gelassenheit. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie solche Situationen besser bewältigen können, Sie lernen Ihre eigenen „Inseln der Kraft“ kennen und trainieren die Gelassenheit im Alltag.

### Inhalte in Präsenz

- Selbstreflexion von negativen / auslösenden Momenten
- Schnelle Hilfe in schwierigen Situationen
- Aus negativen Schleifen aussteigen
- Konstruktiver Umgang mit Kritik

### Inhalte über E-Learning:

Begleitende Übungen für die Praxis und für die erfolgreiche Umsetzung im Arbeitsalltag

### Zielgruppe:

Interessierte aller Berufsgruppen, die ihre soziale Kompetenz erhöhen und im Berufsleben gewinnbringend einsetzen wollen

**Voraussetzungen:** keine

**Dauer:** 8 UE, davon 2 UE E-Learning

**Leitung:** Rita Helena Sohm

### Termin 1:

Samstag: 29.05.2021, Termin vor Ort, BFI Kärnten

Donnerstag: 10.06.2021 digital 16:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag: 17.06.2021 digital 16:00 – 17:00 Uhr

### Termin 2:

Samstag: 20.11.2021 Termin vor Ort, BFI Kärnten

Mittwoch: 01.12.2021 digital, 16:00 – 17:00 Uhr

Donnerstag: 09.12.2021 digital, 16:00 – 17:00 Uhr

**Veranstalter:** [www.bfi-kaernten.at](http://www.bfi-kaernten.at)

**Informationen oder Rückfragen:** [office@rita-sohm.at](mailto:office@rita-sohm.at)