

---

**Basisqualifikationen**

**Nur wenn die Stimmung stimmt, stimmt auch die Leistung ...  
- ... und die Kreativität, die Gesundheit, die Beziehung und Einstellung -**

---

Stimmungen, Einstellungen und Emotionen beeinflussen sowohl unser privates als auch unser berufliches Leben. Mit einer guten Stimmung und Einstellung erscheinen uns unlösbare Probleme lösbar - sind wir dagegen in schlechter Stimmung fallen uns auch leichte Aufgaben extrem schwer.

Unsere Leistung ist in starkem Umfang von unserer eigenen Stimmung abhängig. Wie wir unsere Stimmung positiv managen und damit gute Leistungen erzielen können ist Thema dieses Seminars.

**Inhalte**

- Grundlagen von Emotions- und Stimmungsmanagement.
- Entwickeln Sie Ihr persönliches Humorpotential.
- Die Grundbausteine der PES Positive-Emotions-Steuerung.
- Das ABC der Gefühle.
- Dramaturgisierung und Killerphrasen an die Kette.
- Negaholiker-Test
- Die Strategien für ein wirkungsvolles Anti-Ärger-Management.
- Die 5 Irrtümer über gute Laune.

**Nutzen**

Sie erlernen ein persönliches Emotions- und Stressmanagement zur Vorbeugung von Burnout und Erschöpfung. Hierbei werden Sie befähigt eigene Strategien zu erlernen und einzuüben. So können Sie längerfristig Ihre beruflichen Leistungen optimieren.

**Teilnehmer** 12 - 16

**Dauer** 1 Tag

**Trainer** Petra Sinn

Senden Sie uns Ihre  
Anmeldung per Fax:  
+49 221 2999 6010



**Anmeldung** Nur wenn die Stimmung stimmt, stimmt auch die Leistung

**Termin** 13.10.2010

**Ort** live-academy, Oberländer Ufer 208, 50968 Köln

**Dauer** 1 Tag, 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Preis** 285 € (inkl. Verpflegung, zzgl. MwSt.)

**Name, Vorname**

**Telefon / E-Mail**

**Firma / Agenturnummer**

**Anschrift**

**Rechnungsanschrift (falls abweichend)**

**Maklerbetreuer**

**Telefon / E-Mail des Maklerbetreuers**

**Bitte vollständig und deutlich lesbar ausfüllen. Vielen Dank.**

**Übernachtung**

Bitte reservieren Sie verbindlich:

Einzelzimmer, ca. 90 € pro Nacht (inkl. Frühstück)

Doppelzimmer, ca. 120 € pro Nacht (inkl. Frühstück)

Ich reise bereits am Vorabend an und benötige eine  
zusätzliche Übernachtung

ja  nein

Bei Nichtanreise wird Ihnen für die Zimmerreservierung eine  
Stornogebühr berechnet.

Bitte organisieren Sie Ihre An- und Abreise selbst.

**Sonstiges (Vegetarier etc.)**

---

---

**Gerne beraten wir Sie auch persönlich: Sandra Grinblats,  
Tel.: +49 221 2999 60-14, [sgrinblats@live-academy.eu](mailto:sgrinblats@live-academy.eu)**

**Firmenstempel**

**Datum, Unterschrift**

---