

Training weiter Leistung kommunizieren Potenzial  
Verbesserung Entwicklung mehr Talent Leitlinien  
Unterstützung entwickeln Weg Herausforderung  
Performance Improvement fördern Wirkung MaRisk  
humorvoll profitieren Stärken menschlich Konzepte  
Organisationsentwicklung Interimsmanagement  
Führungskräfte-Qualifizierung Chance Ressourcen  
wahrnehmen Audit Nutzen Fortschritt Erfahrung

# HERDIN TRAINING

Personal ► Potenzial

weiterbilden best practice Anforderungen Horizont  
Erfolg Transparenz reflektieren effektiv Strategie  
Change Management BSC Empathie Motto führen  
erfinden Vision Zukunftsmanagement Beurteilung  
verständlich abstimmen Führung coaching Qualität  
Ziele Persönlichkeitsentwicklung Feedback Personal  
austauschen Brainstorming Verantwortung Nutzen  
Talent Management Hilfestellung Führung praxisnah  
Personalentwicklung erkennen ROI unkompliziert

# Workshop

## Emotionale Stärke und Sicherheit



Grübeln, zaudern...unsicher sein. Was hält uns selbst oder andere davon ab, Aufgaben mit denen man täglich konfrontiert wird und erfolgreich meistern soll, im Berufs- wie auch im Privatleben, unbeschwert anzugehen?

Wie kann ich in einem unsicheren Umfeld handlungsstark bleiben bzw. andere dabei unterstützen? Wie konzentriere ich mich auf meine Meinung? Wie nutze ich Angst als Kompetenz?

Das wird geboten Situationen betrachten, andere Blickwinkel dazu einnehmen, neue Blickwinkel erfahren, um zu mehr Sicherheit zu kommen. Sich der eigenen Sichtweise bewusst werden, Maßnahmen ableiten und entsprechendes Verhalten ausprobieren. Sich selbst eine klaren Blick verschaffen und dann „entschieden“ handeln. „So habe ich das noch nie gesehen!“ ist das erklärte Ziel des Workshops.

### Themen im Workshop

Umgang mit Unsicherheit und inneren Abwertungen  
Seelische Widerstandskraft entwickeln – bei sich und anderen  
Umgang mit unsicheren Personen im Beruf und persönlichen Alltag  
Emotionen in Veränderungsprozessen  
Maskierte Ängste – wie man sie erkennt  
Gegenmittel zu Handlungsunsicherheiten oder Handlungsunfähigkeit – konkrete Schritte

### Methoden im Workshop

Wir werden uns den Themen auf vielfältigen Wegen nähern – mit theoretischen Erklärungsmodellen, Wahrnehmungsaufgaben, emotionaler Stressreduktion, kreativen und kognitiven Methoden, wie z.B. der „Fünf-Schritte-Methode“ – und dabei immer wieder im Austausch mit anderen unsere Strategien verfeinern und erweitern.

**Leitung** Gabriele Herdin, Prof. Dr. Dr. Wolfram Bender, Facharzt psychotherap. Medizin  
**Termin** 03. Juni 14 – 21 Uhr und 04. Juni 09 – 16 Uhr in Oberhaching  
**Preis** Workshop incl. Teilnehmerunterlagen, Getränke, Obst und Brezn:  
490 Euro (zzgl. 19 USt.), für Privatzahler gesonderte Konditionen

● ● ● **Gabriele Herdin**  
Personal Management Training  
Karl-Valentin-Straße 26  
D-82031 Grünwald · Germany

● ● **Bankfachwirtin**  
Trainerin BDVT  
Mitglied der American Society  
for Training and Development

● ● **Kontakt**  
Telefon 089 · 641 47 14  
Telefax 089 · 641 29 43  
E-Mail: herdin-training@t-online.de