

# WORKSHOP

## LASS' DICH NICHT ÄRGERN!

inkl.  
Business-Lunch

[WWW.DSTV-BW.DE](http://WWW.DSTV-BW.DE)

### EMOTIONSMANAGEMENT FÜR EIN BESSERES MITEINANDER.

Kennen Sie das? Eigentlich sind Sie guter Dinge - wenn nur die anderen nicht wären: der eine fragt andauernd, die andere telefoniert zu laut, der nächste nervt mit den immer selben Geschichten... man ärgert sich und es ist eigentlich „zum aus der Haut fahren“, aber ärgern und aufregen ist uncool und verpönt.

In unserem Workshop lernen Sie Tools für einen gelasseneren Umgang mit sich selbst und den Unwägbarkeiten des (Arbeits-)Lebens kennen. Sie erfahren viel über Ihre eigene Persönlichkeit – was ärgert mich und vor allem warum? – aber auch viel über andere Charaktere und deren Eigenschaften. Altbekannte Sachverhalte und Verhaltensweisen erscheinen so vielleicht in ganz neuem Licht.

Erfahren Sie an diesem Tag, wie Sie langfristig Ihre ganz persönliche Zufriedenheit – und somit auch Ihre Leistungsfähigkeit - steigern und erhalten können.

Die Workshops von Markus Junger sind zum einen theoretisch und sachlich sehr fundiert und zum anderen sehr kommunikativ und auf jeden Einzelnen abgestimmt. Sehr gerne können Sie eigene Beispiele und „Fälle“ einbringen und diese sozusagen von außen - aus einem anderen fachlichen Blickwinkel - beleuchten lassen.

#### **Mit uns bleiben Sie bestens qualifiziert!**

Weitere Informationen zu diesem Seminar erfahren Sie auf der Rückseite.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt. Melden Sie sich am besten gleich an!

# LASS' DICH NICHT ÄRGERN!



## VERANSTALTER

DSTV-BW  
Landesverband der steuerberatenden und  
wirtschaftsprüfenden Berufe Baden-Württemberg e.V.

## TERMIN

29.09.2021 · 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

## VERANSTALTUNGSORT

Steuerberaterhaus, Hegelstraße 33, 70174 Stuttgart,  
Tel. 0711/619 48 400, Fax 0711/619 48 444

## HINWEIS

Sollte aufgrund behördlicher Vorgaben eine Präsenz-  
veranstaltung nicht möglich sein, findet dieses Seminar  
als Online-Seminar statt!

## REFERENT



**Markus Junger M.A.** ist studierter  
Rhetoriker und Pädagoge. Er leitet  
das Institut für Professionelle Ge-  
sprächsführung in Tübingen. Er  
ist Lehrbeauftragter der Universität  
Tübingen, der Hochschule München  
und Esslingen. Seit 1999 arbeitet  
er als Personaltrainer, Coach und  
Referent der professionellen  
Gesprächsführung für zahlreiche  
Unternehmen und Institutionen.

## THEMEN

- So funktioniert unsere Gefühlswelt
- Unter der Lupe: Denken und Fühlen als Fundament der eigenen Persönlichkeit
- Warum uns ärgert, was uns ärgert
- Worauf wir konditioniert wurden
- Persönliche „Antreiber“
- Reflexion der eigenen Anspruchshaltung
- Was Sie erwarten – und was Sie bekommen
- Was brauchen Sie, um sich wohl zu fühlen?
- Ich und der Rest der Welt: Was bewegt mich und was bewegt andere?
- Die eigenen Werte und Ziele beibehalten
- Steigerung der eigenen Frustrationstoleranz
- Müssen Sie immer Recht haben?
- Nehmen Sie sich nicht alles zu Herzen
- Do what you are paid for
- Wenn Sie sich unfair behandelt fühlen ...
- Belohnen Sie sich selbst
- Situationen entschärfen
- Kooperieren Sie - ohne sich zu verbiegen
- Empfänger-orientierte Kommunikation
- Wo stehen Sie sich im Wege?
- Relax - Maßnahmen der Emotionsregulierung
- Entspannungstechniken für zwischendurch
- Der Blick von außen
- Das geht gar nicht!
- Wann Sie sich abgrenzen müssen
- Wann Sie sich Hilfe suchen sollten

## TEILNAHMEGEBÜHR

(inkl. Skript, Getränke, Pausenimbiss und Business-Lunch)  
375€ je Verbandsmitglied und je Mitarbeiter  
575€ je Nichtmitglied

**Jetzt anmelden:** Fax 0711 61948-444

Online-Anmeldung unter [www.dstv-bw.de](http://www.dstv-bw.de)

## ABSENDER/RECHNUNGSADRESSE

---

---

---

**MITGLIEDS/KENN-NR.** \_\_\_\_\_

**NAMEN DER TEILNEHMER** \_\_\_\_\_

---

---

## STEMPEL/UNTERSCHRIFT

---

Die Teilnahmegebühr

- wird überwiesen  
Volksbank Stuttgart eG · BIC: VOBAD533  
IBAN: DE29 6009 0100 0218 6620 09
- Soll bei einer dem DSTV-BW vorliegenden  
Basislastschrift abgebucht werden.

Bei der Bezahlung bitte die Teilnehmernamen angeben!

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Kann die Veranstaltung wegen zu geringer Beteiligung nicht durchgeführt werden, benachrichtigen wir angemeldete Personen und die bereits gezahlte Teilnahmegebühr wird zurückerstattet. Weitergehende Schadensersatzansprüche sind ausgeschlossen. Eine kostenfreie Stornierung ist bis 8 Tage vor Seminarbeginn möglich. Eine Rückerstattung der Teilnahmegebühr bei späteren Stornierungen und Nichterscheinen ist nicht möglich.

## HAFTUNGS AUSSCHLUSS

Der DSTV-BW übernimmt für Schäden bei Unfällen oder Eigentumsverlusten keinerlei Haftung gegenüber den Teilnehmern.

## DATENSCHUTZ HINWEIS

Wir erfüllen unsere Informationspflichten zum Datenschutz gem. Art. 13-14 DS-GVO durch Veröffentlichung auf unserer Internetseite unter [www.dstv-bw.de/datenschutz](http://www.dstv-bw.de/datenschutz) oder durch Zusendung auf Ihre formlose Anfrage.

## ANMELDUNG

Offizieller Anmeldeschluss ist 8 Tage vor Seminarbeginn. Kurzfristige Anmeldungen sind in Abstimmung mit der Geschäftsstelle möglich. Sprechen Sie uns an. Über die Berücksichtigung der Anmeldung entscheidet die Reihenfolge der Eingänge.