

Bitte hier klicken, falls die E-Mail nicht richtig angezeigt wird.

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
MANAGEMENT
DR. A. KITZMANN
INSTITUT



Ausgabe Juni 2015

Ihr Weiterbildungs-Newsletter

TopThema: Positives Denken und Stressbewältigung

Bitte fordern Sie unsere [Termine 2015](#) an!

Inhaltsverzeichnis

[Positives Denken und Stressbewältigung](#)

[Zukunft Personal Messe in Köln](#)

[Menschenkenntnis für Führungskräfte](#)

[Stattfindungsgarantie - Mit unseren Seminaren können Sie rechnen!](#)

[Rückblick Mai 2015](#)

Positives Denken und Stressbewältigung

In Zeiten von Fristen, Abgabeterminen und Email-Fluten ist Stress am Arbeitsplatz vorprogrammiert. Wir sind ständig erreichbar, stehen durch die Digitalisierung unter ständiger Reizüberflutung und können nach Feierabend oft nicht mehr abschalten. Das wirkt sich nicht nur negativ auf unser Arbeitsleben, sondern auf unseren ganzen Alltag aus. Je gestresster wir werden, desto schwerer ist es, aus dem Teufelskreis heraus zu kommen. Wir sind übellaunig, unausgeglichen und unproduktiv. Doch das muss nicht sein! Mit gezielten Techniken und den richtigen Übungen können wir lernen, auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.

Das Management Institut Dr. A. Kitzmann hilft mit seinem Seminar "Positives Denken und Stressbewältigung", auch in angespannten Momenten gelassen und leistungsfähig zu agieren. Mit neuen Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden lernen die Teilnehmer in einem praxisorientierten Seminar die Grundlagen für positives Denken. Von den Grundlagen des mentalen Trainings bis zu autogenen Praktiken und entspannenden Atemtechniken werden in konkreten Übungen die wichtigsten Grundlagen der Stressbewältigung erlernt. So lernen die Teilnehmer, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, intuitiver und kreativer zu arbeiten. Neben Entspannungsübungen mit Musik und Farbmeditation werden auch verschiedene Kurzentspannungsmethoden vorgestellt, wenn am Arbeitsplatz schnell direkter Bedarf nach Ruhe besteht. Der Praxisbezug steht dabei immer im Fokus des Seminars, damit es nicht nur kurzfristig, sondern zukunftsorientiert und nachhaltig für mehr Erfolg im stressigen Berufsalltag sorgt.

Mit Praxis-Seminaren noch erfolgreicher werden:

Positives Denken und Stressbewältigung

Münster

25.06.2015 - 26.06.2015

28.09.2015 - 29.09.2015

30.11.2015 - 01.12.2015

Menschenkenntnis für Führungskräfte

Münster

18.06.2015 - 19.06.2015

21.09.2015 - 22.09.2015

03.12.2015 - 04.12.2015

Zeitmanagement und Selbstmanagement

Münster

18.06.2015 - 19.06.2015

31.08.2015 - 01.09.2015

09.11.2015 - 10.11.2015

Hamburg

01.10.2015 - 02.10.2015

26.11.2015 - 27.11.2015

München

19.10.2015 - 20.10.2015

30.11.2015 - 01.12.2015

Berlin

14.09.2015 - 15.09.2015

Rhetorik

Münster

10.09.2015 - 11.09.2015

22.10.2015 - 23.10.2015

26.11.2015 - 27.11.2015

Hamburg

31.08.2015 - 01.09.2015

Haben Sie Fragen zum Seminar? Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann antwortet Ihnen gern persönlich. Bitte rufen Sie uns dazu unter [0251/202050](tel:0251/202050) an oder schreiben Sie eine E-Mail an info@kitzmann.biz. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

05.10.2015 - 06.10.2015
02.11.2015 - 03.11.2015

München

22.06.2015 - 23.06.2015
12.10.2015 - 13.10.2015

Berlin

02.07.2015 - 03.07.2015
16.11.2015 - 17.11.2015

Zukunft Personal Messe in Köln

Im September diesen Jahres sind wir wie jedes Jahr wieder auf der Zukunft Personal Messe in Köln mit dabei. Besuchen Sie uns vom 15.-17. September an unserem Stand und sichern Sie sich jetzt schon eine Freikarte. Gerne können wir auch vorab schon einmal einen Gesprächstermin vereinbaren. Melden Sie sich unter [0251/202050](tel:0251/202050) oder info@kitzmann.biz.



Wir freuen uns auf Sie!

Menschenkenntnis für Führungskräfte

Hand aufs Herz: Mit wie vielen Menschen wären Sie heute befreundet, wenn Sie nur Ihrem ersten Eindruck gefolgt wären? Und welche fanden Sie auf Anhieb sympathisch, würden ihnen im Nachhinein aber ein bisschen weniger Ihrer kostbaren Zeit schenken wollen? Was für das Privatleben gilt, ist auch im beruflichen Alltag von Bedeutung: Ob bei Bewerbungsgesprächen oder im Kundentermin, ein gesundes Maß an Menschenkenntnis hilft Ihnen dabei, Ihr Gegenüber vom ersten Augenblick an richtig einzuschätzen, indem Sie zum Beispiel dessen Mimik deuten lernen. Auf diese Weise müssen Sie sich nicht mehr ausschließlich auf Ihre Intuition verlassen, sondern sind auch in der Lage, Stärken und Schwächen Ihres Gesprächspartners zu erkennen.



Haben Sie Fragen zum Seminar? Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann antwortet Ihnen gern persönlich. Bitte rufen Sie uns dazu unter [0251/202050](tel:0251/202050) an oder schreiben Sie eine E-Mail an info@kitzmann.biz. Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Das Seminar "Menschenkenntnis für Führungskräfte" vom Management-Institut Dr. A. Kitzmann vermittelt Ihnen die wichtigsten Grundlagen, damit Sie fremde Menschen von Beginn an besser einzuschätzen lernen. Zu diesem Zweck lernen die Teilnehmer zunächst, wie ein Gesichtsausdruck überhaupt zustande kommt, was er auslöst und was die Physiognomie über uns verrät. Gleichzeitig beleuchtet das Seminar verschiedene Arten des Körperbaus und mögliche Interpretationen, die sich daraus ableiten lassen - oft verbunden mit ungewollten Vorurteilen. Im Seminar lernen Sie, welche Auswirkungen derartige Assoziationen auf Ihr eigenes Verhalten haben und wie Sie in der Praxis damit umgehen. Denn zu guter Letzt lassen sich mithilfe dieser Kenntnisse zugunsten Ihres Gegenüber nicht nur Klischees vermeiden, Sie selbst profitieren von Ihrer neu erlernten Menschenkenntnis und können Sie für eine erfolgreiche

Gesprächsführung einsetzen.

Stattfindungsgarantie - Mit unseren Seminaren können Sie rechnen!

Mit uns erhalten Sie Planungssicherheit, denn wir bieten Ihnen eine Durchführungsgarantie für alle unsere Seminare. Jederzeit können Sie uns unter

Telefon: +49 251 202050

erreichen. Durch Ihre Teilnahme profitieren Sie auch vom Erfahrungswissen anderer!



Rückblick Mai 2015

Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann hatte im Mai das Vergnügen als Aussteller auf der Personalmesse Nord in Hamburg und auf der Personalmesse Süd in Stuttgart vertreten zu sein. Rückblickend waren beide Messen sehr bereichernd. Hier ein kleiner visueller Eindruck unseres Vortrages zum Thema "Wie wirke ich auf Andere?" Bis nächstes Jahr Hamburg und Stuttgart!



Service-Links

- [Online-Version des Newsletters](#)
- [Newsletter weiterempfehlen](#)
- [Kontakt](#)
- [Newsletter abbestellen](#)

Management-Institut Dr. A. Kitzmann auf:



Impressum

Herausgeber:

Management-Institut Dr. A. Kitzmann

Geschäftsführer:

Dr. Arnold Kitzmann

Dr. Jana Völkel-Kitzmann

Dr. Gunnar Kitzmann

Dorpatweg 10, 48159 Münster

Telefon: +49 251 202050

Telefax: +49 251 2020599

Unsere iPhone-App zum Download:



E-Mail: info@kitzmann.biz

Internet: www.kitzmann.biz