

# Souverän entscheiden in schwierigen Situationen

## Emotionale Kompetenz als Basisqualifikation im Leben

### Seminarziel:

Sie lernen, in schwierigen Situationen zu entscheiden und zu agieren, anstatt nur zu reagieren. Im Fokus steht das Fördern Ihrer Souveränität. Nachdem Sie durch Bewusstmachung und Klärung Ihrer Motive wissen, wofür Sie als Person stehen und sich darauf aufbauend entsprechende Ziele setzen, widmen wir uns der emotionalen und intuitiven Seite des Umgangs mit Entscheidungen. So lernen Sie, sich die emotionalen Grundlagen einer Entscheidung bewusst zu machen sowie sich in zerrissenen Situationen klar für eine Seite zu entscheiden, indem Sie die andere Seite gezielt versöhnen.

Ein wichtigerer Aspekt sind zudem Methoden des intuitiven Zugangs zu den eigenen Gefühlen. Ergänzt wird das Seminar durch den Umgang mit negativen Emotionen zur Unterstützung Ihrer Selbstsicherheit.

Ziel des Trainings ist die Entwicklung einer situationsunabhängigen und individuellen Entscheidungs- und Handlungskompetenz. Sie erhalten kein Patentrezept, dafür jedoch viele wertvolle und praktische Anregungen zum Umgang mit Ihren Motiven und Emotionen.

### Methoden:

Mix aus Theorie und Praxis, aktives und intensives Trainieren von persönlichen Fertigkeiten und persönlichem Erleben in Einzel- und Gruppenübungen, Selbstcoaching im Umgang mit Unsicherheiten sowie das intensive Arbeiten mit inneren Anteilen.

### Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte, angehende Führungskräfte sowie Unternehmer, die häufig auf sich allein gestellt oder im Teamverbund Entscheidungen treffen müssen.

### Dauer:

Zwei Tage.

### Trainer:

Michael Hübler, Diplom-Pädagoge, Sozialmanager, Focusing-Berater und Autor