

# Bettina Theißen

Schauspielerin | Trainerin | Seminare



## Ruhe bewahren

Stress-Situationen freundlich und kompetent meistern

*„Ich bin eigentlich ganz anders. Ich komme nur selten dazu.“*  
(Ö.v. Horvath)

„Alles bricht über mir zusammen!“ Kennen Sie das?  
Sie sind im Zeitdruck, müssen etwas fertig stellen, viele andere Aufgaben warten noch, das Telefon klingelt, es klingelt an der Türe, an allen Ecken will jemand etwas von Ihnen und zwar schnell und gut, andere wiederum würden in Ihrer Nähe am liebsten Wurzeln schlagen, Sie reagieren genervt, empfinden sich selbst als unfreundlich, können sich nicht auf das Wesentliche konzentrieren .....  
Die Themen unseres Trainings sind:

- Den persönlichen Umgang mit Stress zu erkennen und ihn gegebenenfalls zu verändern.
- Den öffentlichen Auftritt auch unter schwierigen Bedingungen positiv gestalten zu können.
- In schweren Situationen, auch im Konfliktfall Ruhe ausstrahlen zu können
- Methoden aus dem Zeitmanagement kennen zu lernen und auszuprobieren

Das Angebot wird, nach Bedarf, für die Praxis der TeilnehmerInnen verändert und ergänzt.

### Ziel:

- In schwierigen Situationen einen klaren Kopf zu behalten
- Ruhiger und gelassener arbeiten und auftreten zu können

### Methoden:

Praktische Übungen zur Stressbewältigung, die im Alltag einsetzbar sind  
Erfahrungsaustausch, Fallbeispiele, kleine theoretische Inputs  
Methoden aus dem Zeit- und Selbstmanagement