

1. Record Nr.	UNINA9910483167303321
Autore	May Sibylle
Titolo	Marke ICH - Mit Ihren Stärken auf der Überholspur : Authentisch und souverän im Business und im Alltag // von Sibylle May, Jennifer Kullmann
Pubbl/distr/stampa	Wiesbaden : , : Springer Fachmedien Wiesbaden : , : Imprint : Springer Gabler, , 2016
ISBN	3-658-12409-1
Edizione	[3rd ed. 2016.]
Descrizione fisica	1 online resource (274 p.)
Disciplina	650
Soggetti	Success in business Careers Careers in Business and Management
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references and index.
Nota di contenuto	Vorwort Sibylle May; Vorwort Jennifer Kullmann; Inhaltsverzeichnis; Woher komme ich?; 1. Persönlichkeitsentwicklung; 1.1 Entwicklungstheorie; 1.2 Persönlichkeitsstruktur - Drei-Instanzen-Modell; 1.3 Das Unbewusste, Vorbewusste und Bewusste; 1.4 Angst und Angstabwehr; 1.5 Durch Bedürfnisbefriedigung zum reifen Menschen; 2. Ressourcen als Persönlichkeitseigenschaften und Bewältigungsstrategien; 3. Persönlichkeit ist positiv beeinflussbar; 4. Wie Wahrnehmungsprozesse unser Denken und Handeln beeinflussen; 4.1 Die Wahrnehmung meiner eigenen Identität; 4.2 Die Wahrnehmung anderer Individuen 3.4 Wie man ein Problem auf möglichst objektive Art löst 4. Lebensqualität durch bewusstes Leben; 5. Entspannungsübungen; 5.1 Hypnose; 5.2 Autogenes Training; 5.3 Ruhepausen, 5 Minuten; Der Wegweiser zu Ihren Zielen; 1. Emotionale Intelligenz; 1.1 EQ - mehr als nur ein Schlagwort?; 1.2 Trendwende: Emotionale Intelligenz; 1.3 Die fünf Grundelemente erfolgreicher Einflussnahme;; 1.4 Das Urteam: Mann und Frau; 1.5 Was ist emotionale Intelligenz?; 1.6 Die Kontrolle von Gefühlen; 1.7 Emotionale Intelligenz = gesunder Optimismus; 1.8 Empathie = Einfühlungsvermögen; 2. Farbpsychologie 2.1 Geschichte, Erforschung und Tradition von Farben und ihrer

Wirkung 2.2 Was bin ich für ein Typ: Frühling, Sommer, Herbst oder Winter; 2.3 Die generelle Wirkung von Farben im Überblick; 2.4 Hatten Sie's gewusst - die Lieblingsfarben der Deutschen; 3. Konfliktmanagement; 3.1 Konflikte im Alltag; 3.1.1 Reaktionen auf Konflikte; 3.1.2 Wahrnehmung und Konflikte; 3.2 Was ist ein Konflikt?; 3.3 Die neun typischen Stufen eines Konfliktes; 3.3.1 Die typischen Warnsignale für Konflikte; 3.3.2 Typische Verhaltensmuster bei dialektischer Argumentation; 3.3.3 Warum Konfliktbewältigung? 3.3.4 Problem lösen

Sommario/riassunto

Die Autorinnen analysieren Persönlichkeitsstrukturen und zeigen Lösungswege auf, wie Sie an Ihrer Persönlichkeit, aber auch an Ihren Motivatoren und Stressoren gezielt arbeiten können. Die vielfältigen Aufgaben die heute im Berufsleben an Sie gestellt werden, erfordern eine gestandene Persönlichkeit, die weiß, wie sie sich im Alltag durchsetzen und präsentieren kann. Sie stehen mit Ihrer „Marke-Ich“ Ihre Frau. Die Darstellung verschiedener psychologischer Ansätze hilft, sich und andere besser zu verstehen und im Alltag potenzielle Konflikte leichter zu erkennen und zu lösen. Mit zahlreichen Übungen ist das Buch eine hilfreiche Unterstützung im Office-Alltag und bietet Ihnen etliche Ansätze für die Stärkung Ihrer Potenziale. Der Inhalt • Woher komme ich und wer bin ich? • Wo stehe ich? • Wo will ich hin? • Der Wegweiser zu Ihren Zielen • Konfliktmanagement • Auftreten und Rhetorik • Verhandlungstechniken Die Autorinnen Sibylle May leitet seit 1991 ein Beratungsbüro und ist bekannt als Trainerin und Autorin zahlreicher Fachbücher und Fachartikel zum Thema Persönlichkeit und Verhalten. Darüber hinaus führt sie Weiterbildungsveranstaltungen für diverse Zielgruppen durch. Dr. Jennifer Kullmann studierte an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Nach ihrem Studium forschte und dozierte sie am Lehrstuhl für Motivationspsychologie an der Universität Erlangen-Nürnberg. Sie promovierte im Bereich der Neurowissenschaften.
