Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Emotionsregulation - eigene Emotionen steuern, angemessen (re)agieren

Termin
27.11.-29.11.2024
Weitere Termine siehe unten!

Referent
Al Weckert
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
243-21

Kursgebühr
Frühbucherpreis: 715,00 € NUR NOCH 132 TAGE
Regulärer Preis ab 27.09.2024: 780,00 €

Was ist Emotionsregulation?

Kennen Sie das: Vor Ärger werden Sie lauter, als sie eigentlich möchten? Oder ziehen sich in Ihr Schneckenhaus zurück? Machen vielleicht aus Angst den Mund nicht mehr auf, obwohl sie total genervt sind? Fühlen sich unwohl, aber wissen nicht genau, was Sie tun sollen? Willkommen im Club! Starke Emotionen stören unser Kommunikationsverhalten – egal ob beruflich oder privat.

Das Training der Emotionsregulation hilft Ihnen bei Ihrer Selbststeuerung. Durch das Training der Emotionsregulation finden Sie das angemessene Maß für Ihre Emotionen. Es erlaubt Ihnen darüber hinaus den Zugang zu allen situativ passenden Emotionen. Psychologie und Neurobiologie liefern immer bessere Zugangswege für die Emotionsregulation und die Emotionsflexibilität.
Schwerpunkte des Seminars.

In diesem Training erlernen Sie drei elementar wichtige Fähigkeiten im Umgang mit den eigenen Emotionen: Zugang zu allen Emotionen finden, Emotionen zu bremsen oder zu

verstärken, Emotionen angemessen auszusprechen und zu zeigen.
Die erlernten Fähigkeiten eigenen sich zum sofortigen Einsatz im Berufs- und Privatleben. Die Übungen können zur eigenen Emotionsregulation und zur Arbeit mit Kindern, Patient*innen und sonstigen Klient*innen (Coaching, Beratung, Mediation, GFK) genutzt werden.

Im Seminar geht es um folgende Schwerpunkte: Das vollständige Spektrum der Gefühle wahrnehmen; eigene Gefühle situativ regulieren; eigene Gefühle angemessen aussprechen

Inhalte

Dieser Workshop-Klassiker vermittelt ein 'Best Of' von Übungen für die Emotionsregulation:

- Inneren Zugang zu allen zwölf Primäremotionen schaffen
- Die Funktion und Dysfunktion von Emotionen unterscheiden
- Starke offensive Emotionen regulieren: Ärger, Ekel, Verachtung
- Starke defensive Emotionen regulieren: Angst, Scham, Schuld und Trauer
- Von der Selbstempathie zum angemessenen Selbstausdruck gelangen
- Das Leben mit Höhen und Tiefen annehmen und begrüßen
- Selbstvergebung und Fehlerlernkultur entwickeln

Methoden

Das Seminar nutzt unterschiedliche Methoden der Selbstreflexion. Alle Methoden der Emotionsregulation werden im Seminar ausprobiert und nachbesprochen. Der Praxisanteil überwiegt gegenüber dem Theorieanteil. Mit Hilfe angeleiteter Transferübungen planen die Teilnehmer*innen die Anwendung der Emotionsregulation für ihren Arbeitsalltag.

Materialien

Die Teilnehmer*innen erhalten ein Skript, ein E-Book, laminierte Karten für Gefühle/Bedürfnisse und einen Tagesplaner für Emotionsregulation.

Das Seminar ist Bestandteil einer fünfteiligen Serie, die eine Zertifizierung zum "Empathie Professional" ermöglicht.
Mehr dazu finden Sie bei dem Seminar 243-17 unter "Weiterführende Module".

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die in ihrer täglichen Arbeit schwierige Kommunikationssituationen zu bewältigen haben: GFK-Anwendende, Pädagog*innen, Coaches, Psycholog*innen, Berater*innen, Supervisor*innen, Therapeut*innen, Pflegekräfte, Ärzt*innen, Seelsorgende oder vergleichbare Tätigkeiten.

Zielgruppe

Für dieses Seminar ist kein Vorwissen erforderlich.

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

27.11.-29.11.2024
1. Tag + 2. Tag: 9.00-17.00 Uhr
3. Tag: 9.00-14.30 Uhr

Referent

Al Weckert

Trainer für Gewaltfreie
Kommunikation, zertifizierter Mediator

Sie haben Fragen?

Inga Weise
Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de