

# Führung, Persönlichkeit und Gesundheit

Sie befinden sich hier:  
Fortbildung  
Führung, Kommunikation und Gesundheit

## Emotionsregulation - eigene Emotionen steuern, angemessen (re)agieren

### Termin

06.03.-07.03.2024  
Weitere Termine siehe unten!

### Referent

Al Weckert

### WEITERE INFORMATIONEN

### Seminarnummer

233-21-B

### Kursgebühr

610,00 €

### 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 eignen 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 Selbstaussdruck 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 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

06.03.-07.03.2023

1. Tag: 9.00-18.00 Uhr

2. Tag: 9.00-14.30 Uhr

Achtung, dieser zweitägigen Zusatzkurs, ist nicht in dem Programmheft 2024 aufgeführt. Den dreitägigen Kurs finden Sie in unserem Programmheft, hier geht es zu dem [Kurs](#)

## 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](mailto:inga.weise@akademie-im-park.de)