

Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

Authentisch im Job durch gutes Emotionsmanagement

Bildungsurlaub

Emotionen haben im Job nichts zu suchen – oder doch?

Wir brauchen unsere Gefühle bei jeder Entscheidungsfindung, als Motivator, im Kontakt mit anderen und vor allem um selbst authentisch zu sein. Was aber machen wir, wenn uns Entscheidungen anderer, besondere Herausforderungen oder Worte unglaublich wütend machen, uns enttäuschen und in uns Tränen, Zynismus, beleidigende Worte und abwertende Gedanken entstehen lassen? Gilt deren Äußerung nicht eher als Schwäche und Zeichen von Überforderung?

Und genau dieser Unterschied ist Thema in dieser Woche. Das Seminar bietet die Möglichkeit sich intensiv mit der Funktion und Wirkung der verschiedenen Emotionen zu beschäftigen, eigene Stresskompetenz zu entwickeln, sich und andere besser zu verstehen, und gelassener im Umgang mit den eigenen Gefühlen zu werden.

Anhand von konkreten Beispielen und Übungen sowie im Austausch mit anderen Teilnehmern finden Sie die Möglichkeit, sich von den eigenen unangenehmen Gefühlen, Anspannungen und Ärger zu befreien und gestärkt mit neuen Handlungsalternativen in Ihren Job zurückzukehren.

Neben professionellem Hintergrundwissen erhalten Sie konkrete Übungen, Tipps und Kniffe, um auch andere (z.B. Klienten, Kunden oder Angestellte) bei ihrem Emotionsmanagement zu begleiten.

Seminarinhalte

- Emotionale Intelligenz fördern, Funktion und Wirkung verschiedener Emotionen verstehen
- Stressmanagement: Konstruktiver Umgang mit Stress, Ärger und Angst – sich selbst beruhigen und handlungsfähig bleiben
- Positive Emotionen als Ressource für sich selbst entdecken und nutzen (Empathie)
- Gefühle spüren, verstehen, regulieren und bewusst einsetzen (Emotionale Kompetenz)
- Kommunikationstraining - Wie finde ich die richtigen Worte?
- Lösungskompetenz entwickeln

Seminar Nr.:	804320
Termin:	15.03. – 20.03.2020 Sonntag, 18:00 Uhr – (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen, kann sich aufgrund der Fahrverbindungen etwas verschieben) Freitag, 13:30 Uhr
Ort:	Baltrum
Preise:	695,00,- € (inkl. Ü/VP) 770,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.
Dozentin:	Eva Friepörtner
Eva Friepörtner (Jhrg. 1976) arbeitet als Mediatorin, Systemische Therapeutin und Coach. Ihre Schwerpunkte als Trainerin sind Konfliktmanagement, kommunikative Kompetenzen, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstmanagement sowie systemisches Arbeiten. Wertschätzung und Neugierde für Menschen und ihre ganz persönlichen Themen sind die Basis für ihre Arbeit. Ihr ist es wichtig, Situationen und Konflikte von allen Seiten zu beleuchten und damit neue Lösungswege zu eröffnen.	
TeilnehmerInnenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



Die Dozentin Eva Friepörtner



Methoden

Wissensvermittlung, zugeschnitten auf Ihre beruflichen Zusammenhänge, zu Emotionen, Kommunikationsregeln, kognitives Verhaltenstraining, Methoden aus dem inneren Team, praktische Übungen zur Selbst und Fremdwahrnehmung, Groß- und Kleingruppenarbeit, Klärung individueller Fragen durch Arbeit an Beispielen oder bei Bedarf durch Einzelcoaching, Entspannungstechniken (in der unterrichtsfreien Zeit).

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr (mit dem Abendessen) und endet am Freitag, 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich auf der kleinsten aller bewohnten ostfriesischen Nordseeinseln, der wunderschönen Insel Baltrum. Im Westend gelegen ermöglicht das Haus ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Die autofreie Insel eignet sich sowohl für Familien mit Kindern als auch für Senioren zur Freizeit und Erholung. Seit 1929 ist sie ein beliebtes Erholungsziel an der Nordsee.

In der Sonnenhütte übernachten Sie im Doppel- oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 35,00 €) und erhalten dort Ihre Verpflegung.

Link zum Haus: www.sonnenhuette.de

Anreise: Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden) und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: Die Fahrzeiten für 2020 sind noch nicht veröffentlicht. (Quelle für die Fahrzeiten: www.baltrum-linie.de).

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“.

Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

