

## 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

<b>Seminar Nr.:</b>	804322
<b>Termin:</b>	13.02. – 18.02.2022 Sonntag, 18:00 Uhr – (Beginn mit dem Abendessen) Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Langeoog
<b>Preise:</b>	865,00 € (inkl. Ü/HP Plus) 945,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2
<b>Dozentin:</b>	Eva Friepörtner
<b>Eva Friepörtner</b> (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.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension Plus, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen, exklusive Kurtaxe	



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 gemeinsamen Abendessen) und endet am Freitag, 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

## Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

**Übernachtung/Verpflegung:** Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug ([www.langeoog-bethanien.de](http://www.langeoog-bethanien.de)). Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörben. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken. Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen leckeren, vitalen Mittagssnack. Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche. EZ mit Dusche/WC: 16 € / Tag Zuschlag. EZ ohne eigene Dusche: - 100 €.

## Anreise per Auto:

Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund, folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.

## Anreise per Bahn:

Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

## 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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

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

## Förderung

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.

