

Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

Authentisch im Job durch gutes Emotionsmanagement

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.

Seminar Nr.:	804324
Termin:	28.01. – 02.02.2024 Sonntag, 18:00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen um 18 Uhr.) bis Freitag, 13:30 Uhr
Ort:	Baltrum
Preise:	785,00,- € (Ü/VP im EZ) 985,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 45,00 € insgesamt
Dozentin:	Eva Friepörtner
Eva Friepörtner (Jhrg. 1976) arbeitet als Mediatorin, Systemische Therapeutin und Coach. Ihre Schwerpunkte als Trainerin sind Konfliktmanagement, kommunikative Kompetenzen, Persönlichkeitsentwicklung und 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, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen, exklusive Kurtaxe	

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



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 er 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.

Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme, lockere Kleidung (für Übungen drinnen), warme Kleidung für Übungen draußen
- Regenkleidung, feste Schuhe
- Hausschuhe oder dicke Socken
- Schreibutensilien

Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus. 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: (Fährzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

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.



Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.