

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.

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.:	804327
Termin:	21.02.2027 – 26.02.2027 Sonntag, 18:00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen um 18 Uhr.) bis Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Hotel John Brinckman, Boltenhagen
Preise:	925,00,- € (Ü/VP) EZ-Zuschläge auf Anfrage 1125,- € für Einrichtungen/Firmen (Die Kurtaxe ist im Preis <u>nicht</u> inbegriffen.)
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, seminarbegleitende Unterlagen Übernachtung, Vollpension, Versicherungen.	
Nicht im Preis enthalten sind die Kurtaxe und die Anreise. Übungsmatten sind nicht im Haus vorhanden – bitte mitbringen!	

**Die Dozentin
Eva Friepörtner**



Ihr Nutzen

- Verstehen Sie die Bedeutung von Emotionen am Arbeitsplatz.
- Lernen Sie Ihre Emotionen und Trigger besser kennen und entwickeln Sie Strategien zum konstruktiven Umgang mit diesen.
- Verstehen Sie, was Menschen in Ihrem beruflichen Umfeld triggert und wie sie mit diesem Wissen Interaktionen positiv beeinflussen können.
- Üben Sie sich in emotional angepasster Kommunikation und Interaktion, um schwierige Situationen im Berufsalltag zu meistern.

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, 13.00 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



Organisatorisches

Während des Seminars werden Sie im wunderschönen Hotel John Brinckman direkt an der Ostsee untergebracht sein. Das Hotel befindet sich nur wenige Meter vom Strand entfernt an der Promenade in Boltenhagen. Die gute Lage des Hotels können Sie in Ihrer freien Zeit ausnutzen und beispielsweise den Fahrradverleih des Hotels in Anspruch nehmen. Im Hotel selbst können Sie außerhalb der Seminarzeiten die Sauna und die Sporträume nutzen.

Untergebracht sind Sie in Doppel- oder Einzelzimmer, die jeweils über eigene Dusche/WC verfügen. Sie werden im Hotel in Vollpension verpflegt.

Anreise

Anreise mit dem Auto:

Das Seminarhaus liegt ca. 120 km nord-östlich von Hamburg und 50 km nördlich von Schwerin an der Ostsee. Sie können Ihren PKW kostenfrei auf dem Hotelparkplatz parken. Dieser ist über die Ostseeallee zu erreichen.



In Ihr Navigationsgerät geben Sie bitte diese Adresse ein:

Hotel John Brinckman

Mittelpromenade 24
23946 Ostseebad Boltenhagen

Anreise mit der Deutschen Bahn:

Auch mit der Bahn ist das Strandhotel gut zu erreichen. Dafür fahren Sie zunächst mit der Regionalbahn bis zum Bahnhof „Grevesmühlen“. In Grevesmühlen angekommen, folgen Sie am Bahnhof den Schildern zum „GVM Busbahnhof“ und steigen in die Buslinie 240 mit der Endstation „Wismar Z O B“ ein. Die Busfahrt dauert ca. 30 min bis Sie an der Haltestelle „Boltenhagen Am Kurhaus“ aussteigen. Das Hotel liegt 500m entfernt von der Bushaltestelle.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. 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.